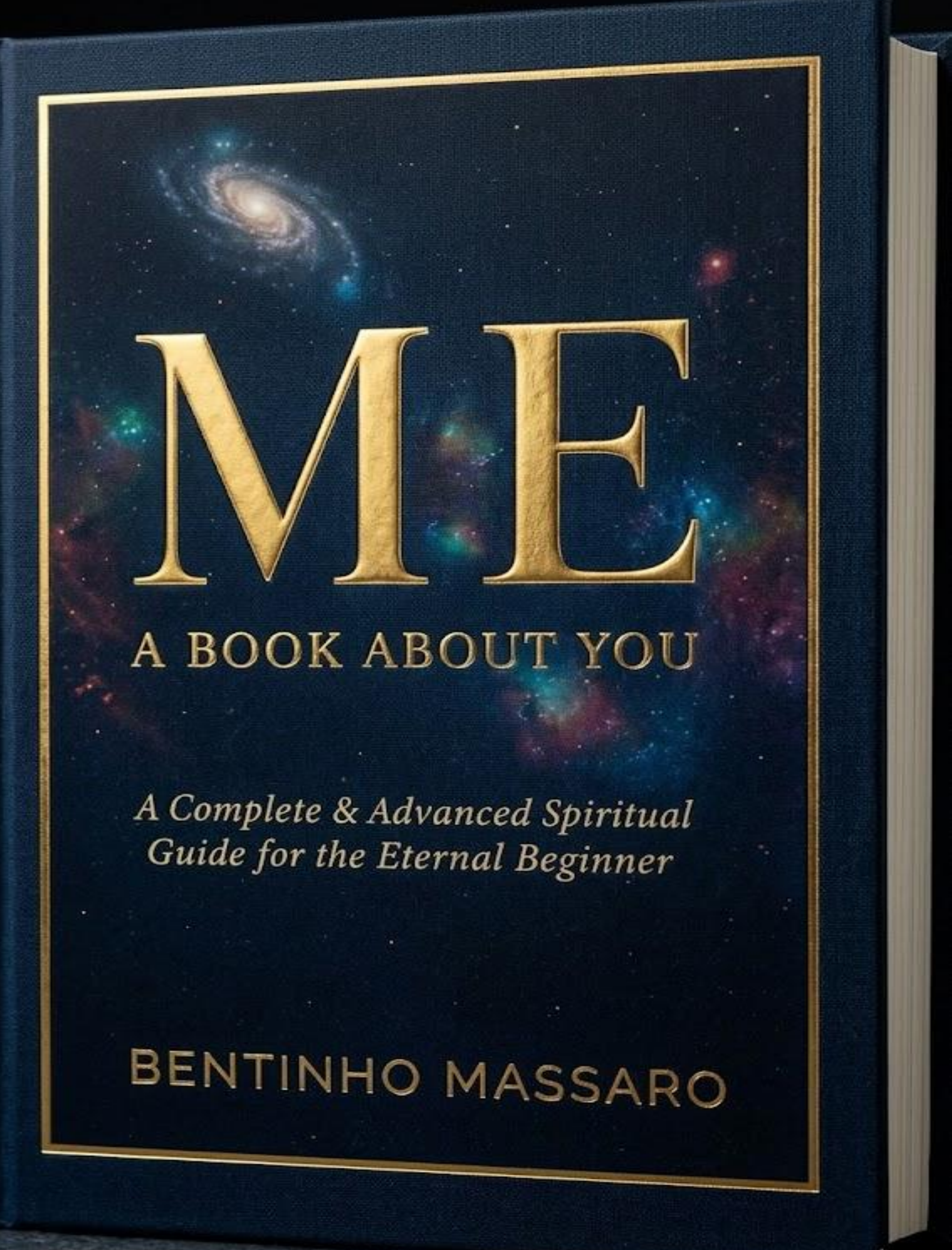

ME
A BOOK ABOUT YOU
A Complete & Advanced Spiritual
Guide for the Eternal Beginner
BENTINHO MASSARO

A Book About You
كتاب عنك

تاريخ الإصدار: 15 أبريل 2026

محتويات الكتاب الأصلي الصادر باللغة الإنجليزية

خريطة النسخة العربية

أنا: كتاب عنك

الكتاب رحلة استكشاف ذاتي عميقة تهدف إلى الإجابة عن ثلاثة أسئلة مركزية:

- من أنا؟
- ما الذي لستُ عليه؟
- لماذا أنا هنا؟

ويتعامل مع هذه الأسئلة من منظور **تجريبي مباشر**، لا يعتمد على الإيمان أو الفلسفة فقط، بل على الإدراك الشخصي.

◆المرحلة الأولى: الاستيقاظ إلى طبيعة الوعي

يبدأ الكتاب بتفكيك الفكرة التقليدية عن الذات، ويطرح أن:

- الوعي هو الأساس، وليس الجسد أو العقل
- الزمن ليس شيئًا مستقلاً، بل تجربة داخل الوعي
- التجربة البشرية هي وسيلة للتعلم من خلال التحديد والتمييز

يتم توجيه القارئ لملاحظة الفرق بين:

- ما يُدرَك
- ومن يُدرِك

◆المرحلة الثانية: كشف الأوهام الأساسية

ينتقل الكتاب إلى تفكيك الأوهام التي تشكّل تجربتنا:

وهم الواقع الخارجي

- العالم ليس كما يبدو، بل هو إدراك مُسقط من العقل

وهم الجسد

- الجسد ليس "أنت"، بل صورة داخل التجربة

وهم الزمن والمكان

- الزمن والمكان أدوات إدراكية، وليسا حقائق مطلقة

◆المرحلة الثالثة: مواجهة الذات (الشفافية)

يدخل القارئ مرحلة أعمق:

- مواجهة أنماط الأنا
- كشف الدوافع الخفية
- إدراك الخوف كنتاج للجهل بالذات

وهنا يبدأ نوع من "التطهير الداخلي" الذي قد يكون صعبًا لكنه ضروري

◆المرحلة الرابعة: التحرر والاستقرار

بعد التفكيك، يبدأ البناء:

- التحرر من الهوية المحدودة

- إدراك السلام الداخلي كحالة طبيعية
- الاستقرار في الوعي بدلاً من التعلق بالتجارب

يؤكد الكتاب أن:

- الحرية ليست شيئًا يُكتسب، بل تُكتشف

◆المرحلة الخامسة: التجربة الروحية المباشرة

ينتقل الكتاب من الفهم إلى التجربة:

- إدراك "الله" أو الحقيقة كوجود مباشر، وليس مفهومًا
- تجاوز الأطر الدينية دون إنكارها
- اختبار حالات من السلام والوضوح العميق

◆المرحلة السادسة: إعادة فهم الواقع

يطرح الكتاب رؤية مختلفة للعلم والوجود:

- الواقع يتشكل وفق الوعي والمُلاحظ
- ما يُسمى "المعجزات" يمكن فهمه ضمن قوانين الوعي
- المادية ليست التفسير النهائي للوجود

◆المرحلة السابعة: الغاية من الوجود

يتناول الكتاب سؤال المعنى:

- لماذا نخوض هذه التجربة؟
- ما دور الوعي في الحياة؟

ويطرح أن:

- التجربة وسيلة لاستكشاف الإمكانات
- الوجود ليس عبثيًا بل استكشافي

◆المرحلة الثامنة: التطبيق العملي

يقدم أدوات عملية:

- تمارين تأملية
- أسئلة إدراكية
- ممارسات يومية لإعادة توجيه الانتباه

ويركّز على:

- الاستمرارية أهم من الشدة
- التجربة أهم من الفهم النظري

دليل مبسّط لفهم رحلة الوعي والتحرر في هذا الكتاب

✨المقدمة
هذا الكتاب ليس مجرد تلخيص، بل خريطة تساعدك على فهم البنية العميقة لكتاب *"أنا: كتاب عنك."*
هو دليل يُمهّد لك الطريق، ويجعل رحلتك داخل الكتاب الأصلي أكثر وضوحًا ووعيًا.
الهدف هنا ليس إعطاؤك إجابات جاهزة، بل مساعدتك على رؤية الصورة الكاملة:
كيف يبدأ البحث...
كيف يتفكك الوهم...
وكيف يظهر الوعي الحقيقي.

الفصل الأول: السؤال الذي يبدأ كل شيء
من أنا؟
تنطلق الرحلة من سؤال بسيط في ظاهره، عميق في جوهره:
من أنا؟
في البداية، يكتشف القارئ أن:
- ما يعتقد أنه "نفسه" هو مجموعة أفكار وتجارب
- الهوية الشخصية ليست ثابتة
- هناك فرق بين "الوعي" و"محتوى الوعي "

هنا يبدأ التحول الأول:
الانتقال من التعريف بالنفس... إلى ملاحظتها.

🪐الفصل الثاني: طبيعة الوعي
يتعمق الكتاب في فهم الوعي باعتباره:
- الأساس لكل تجربة
- الحضور الذي تظهر فيه كل الأشياء
- ليس شيئًا يمكن رؤيته، بل هو ما يجعل الرؤية ممكنة

يُدرك القارئ أن:
- الزمن تجربة داخل الوعي
- الإدراك ليس انعكاسًا للواقع، بل مشاركة في تشكيله

وهنا تتغير زاوية النظر بالكامل.

الفصل الثالث: الأوهام التي تشكّل الواقع
بعد فهم الوعي، يبدأ تفكيك الأوهام:
1.وهم العالم الخارجي
العالم ليس كما يبدو، بل كما يُدرَك.
2.وهم الجسد

الجسد تجربة داخل الوعي، وليس هوية نهائية.

.3وهم الزمن

الزمن ليس خطًا ثابتًا، بل إدراك متغير.
هذه المرحلة قد تكون مربكة، لكنها ضرورية،
لأنها تهدم الأساس القديم الذي بُني عليه الفهم.

🔥الفصل الرابع: مواجهة الذات

عندما تبدأ الأوهام في السقوط، يظهر ما تحتها:

- الخوف
- التعلّق
- أنماط الأنا

هنا يدخل القارئ مرحلة "الشفافية الذاتية"، حيث:

- يرى نفسه بوضوح أكبر
- يواجه ما كان يتجنبه
- يبدأ في التحرر من التزييف الداخلي

هذه ليست مرحلة سهلة، لكنها نقطة التحول الحقيقية.

🕊الفصل الخامس: التحرر

بعد المواجهة، يبدأ التحرر:

- من الهوية الضيقة
- من الخوف
- من الحاجة المستمرة للسيطرة

يُدرك القارئ أن:

- السلام ليس هدفًا، بل حالة أصلية
- الحرية ليست إنجازًا، بل كشف

وهنا يبدأ الشعور بالاتساع الداخلي.

🌿الفصل السادس: التجربة المباشرة

ينتقل الكتاب من الفهم إلى التجربة:

- إدراك الحقيقة بشكل مباشر
- الشعور بالوحدة مع الوجود
- اختبار الوعي دون وسائط فكرية

لا يعود الأمر فلسفة،
بل يصبح تجربة حية.

❁الفصل السابع: إعادة فهم الواقع

تتغير النظرة إلى العالم:

- الواقع ليس ثابتًا كما يبدو
- الإدراك يلعب دورًا أساسيًا في تشكيل التجربة
- ما يُعتبر "طبيعيًا" أو "معجزًا" يصبح نسبيًا

يبدأ القارئ في رؤية الحياة كعملية ديناميكية،
وليست كيانًا جامدًا.

🎯الفصل الثامن: لماذا نحن هنا؟

يطرح الكتاب سؤال الغاية:

- لماذا نعيش هذه التجربة؟
- ما الهدف من الوعي؟

ويصل إلى فكرة محورية:
الحياة ليست اختبارًا... بل استكشاف.

🛠️الفصل التاسع: التطبيق العملي

لا يكتفي الكتاب بالفهم، بل يقدم أدوات:

- تمارين للتأمل
- أسئلة لإعادة توجيه الانتباه
- ممارسات يومية للوعي

التركيز هنا على:
الاستمرارية، لا الكمال.

🌅الخاتمة: العودة إلى الذات

تنتهي الرحلة حيث بدأت... ولكن بوعي مختلف.
يُدرك القارئ أن:

- ما كان يبحث عنه لم يكن بعيدًا
- الوعي الذي يسأل هو نفسه الإجابة
- الحقيقة لا تُكتسب، بل تُرى

من المتوقع أن يتطور هذا الكتاب، وأن يخضع للتعديل والتنقيح مع مرور الوقت. وقد تُجرى عليه تحديثات طفيفة بانتظام.
للتأكد من قراءتك لأحدث نسخة، قارن رقم إصدار هذا الكتاب (V1.03) وتاريخ إصداره مع النسخة المنشورة حاليًا على الموقع الإلكتروني: mebookseries.com. إذا كانت هناك نسخة أحدث منشورة هناك، فننصحك بتحميلها لاستبدال هذه النسخة.
دليل روحي متقدم وشامل للمبتدئين الأبديين
الكتاب الأول: من أنا؟ (الحقيقة - الوجود) الكتاب الثاني: ما الذي لستُ عليه؟ (الوهم - عدم اللائق) الكتاب الثالث: لماذا أنا هنا؟ (الغاية - التكوين)
ختم التأليف الأصلي الواعي بذاته
لقد تم تصور هذا الكتاب وكتابته وتشكيله بواسطة كائنات حية واعية بذاتها. وباستثناء البحث عن الاقتباسات وإنشاء بعض الصور، بالإضافة إلى أغراض البحث البسيط والتحقق من الحقائق، لم يتم تفويض محتوياته وبنيته وتدفقه إلى الذكاء الاصطناعي أو العمليات الآلية.
لا شيء سوى الوجود العضوي الواعي بذاته هو الذي تم تصوره وتصميمه وتأليفه. إنه ينبع بالكامل من تجربة حية واعية، يتم التعبير عنها من خلال حياة الإنسان.
كتاب "أنا: كتاب عنك" هو عمل يتعلق بأصل الوعي.

الناشر: دار نشر ترينيتي

-[مقدمة: 1]-

عبارات الامتنان
يشرفني أن أذكر بعض المعلمين الذين كان لهم أكبر الأثر على مسيرتي.
...
أولًا، أود أن أشكر والديّ على توفيرهما لي فرصةً حقيقيةً لأكون هنا، ولأحقق وأشارك ما جئت لأحققه وأشاركه. كما أود أن أشكرهما على طفولتي المليئة بالحب والرعاية. لطالما آمنا بي، وحتى عندما أبديا بعض الشكوك أو المخاوف، كانا دائمًا داعمين لخياراتي غير التقليدية في الحياة. أحبكما حبًا جمًا، وأتشرف بكوني ابنكما. شكرًا لكما على قلوبكما المحبة وعقولكما المنفتحة. أدعو الله أن يبارك مسيرتكما دائمًا.
ثانيًا، أودّ أن أشكر محررتي الرئيسية، ليزا راب، ومحررتي المساعدة، ليندا إيفانز. لقد كان هذا مشروعًا طويلًا، وقد كرّستم وقتكم وجهدكم بسخاء وتفانٍ لهذه الصفحات الكثيرة، مرارًا وتكرارًا، وبدقة متناهية. شكرًا لكم أيضًا، نيابةً عن كل قارئ مستقبلي، لكي يستمتعوا الآن بهذا الكتاب بلغة إنجليزية سليمة (في معظمها). أحبكم.
ثالثًا، أودّ أن أشكر فريقي، أصدقائي الأعزاء، وطلابي المقربين، وداعمي، ومعلميّ. أنتم أرواح شجاعة تتحملون عن طيب خاطر أساليب تدريسي وتصرفاتي غير التقليدية في عالم أحلامهم. بطريقة ما، ما زلتم هنا معي، بينما استسلم كثيرون عندما أصبحت الحقيقة والمفارقة والتحديات لا تُطاق. أنا فخور بكم جميعًا، وسعيد بما وصلتم إليه، ومُغرم بنقاء قلوبكم وصدقكم في التعامل مع كلماتي (وكلماتكم) من أجل هذا الكوكب والباحثين عنه. لولاكم، لكانت رحلتي أكثر عزلةً وأقلّ مرحًا. أحبكم.
رابعًا، أود أن أشكر كل من أحبني وأحب كلماتي، حتى وإن لم نلتقِ قط. إن تقديركم لوجهة نظري، وامتنانكم لما يُثيره هذا النوع من العمل ونقله فيكم، محل تقدير كامل. لقد كتبت هذا الكتاب، ودربتُ فريقي، ووضعتُ أسس جامعة ماسارو (Massaro).
الجامعة) في المقام الأول من أجلكم، ومن أجل الكثيرين مثلكم في الأجيال القادمة، حتى بعد تقاعدي الوشيك من التدريس، ستجدون كل الدعم والمساندة والروح الجماعية التي قد تحتاجونها.
أنتم نور هذا العالم، أنتم الرواد، أنتم رعاة ومنارات الصحوة، أنتم بداية مستقبل هذا الكوكب من حيث التردد والمعرفة والتعليم. أتمنى أن تشعوا بنوركم النقي ساطعًا، ولأعوام عديدة قادمة، لما فيه خير الجميع. ابقوا متواضعين وجريئين دائمًا. أحبكم من كل قلبي. أنتم مباركون.
خامساً، أود أن أشكر من يزعمون أنهم كارهون لي، ومن يزعمون أنهم كبش فداء، ومن يهاجمونني، وتلك الآلة الاجتماعية المضحكة التي تشمل (معظم) وسائل الإعلام التقليدية، ووسائل التواصل الاجتماعي، ومن يزعمون أنهم صناع أفلام وثائقية وصحفيون.
أودّ أن أخصّ بالشكر أولئك القلّة الذين جعلوا من تشويه سمعتي هدفًا رئيسيًا في حياتهم، وثني الناس عن تجنّب هذه الكلمات والرسائل. على الصعيد الشخصي، لقد علّمتموني (وفريقي) أكثر من معظم الناس. لقد منحتمونا فرصًا وفيرة للنمو، واكتشاف نقاط ضعفنا الخفية، ومعالجتها بالحب والوعي.
علاوة على ذلك، فقد وفرتَ للعالم حاجزًا طبيعيًا متينًا (أشبه بحصن منيع)؛ حاجزًا يمنع الدخول إلى هذا العمل التحويلي العميق. وبذلك، فقد قدمتَ تضحيةً مشرفةً في الدور الذي كنتَ على استعدادٍ للعبه. في الماضي، كانت لدينا عشرات الأميال من الغابات والبراري والوحوش البرية لإبعاد

الباحثين غير المخلصين أو غير الصادقين، لمصلحتهم. في عالم التكنولوجيا الحديث شديد الترابط، سهل الوصول إليه، والذي غالبًا ما يشعر فيه المرء بالاستحقاق، كنتَ أنتَ غابتي وبريتي ووحوشي البرية. لقد ضمنت قصصك - وانتشارها الحزين والمسلي في الوقت نفسه في وسائل الإعلام - سلامة جميع أولئك الذين لم يكونوا مستعدين بعد لهذا الحب الشامل، لهذه الحقيقة، لهذا الطريق. أحبك، وأتمنى أن تكون في سلام. وإن لم تكن كذلك، فأتمنى أن تجده سريعًا وبكل هدوء. أتمنى أن تعرف حريتك المطلقة التي تتجاوز المظاهر والثنائيات والقطبية - في هذه الحياة بالذات.

وإذا كان لهذا الأمر قيمةٌ لديك يومًا ما، ربما في لحظةٍ ما في المستقبل حيث يتردد صدى خياراتك في أعماق نفسك مطالبًا بالحل، فاعلم هذا: أنا ممتنٌ لك وأغفر لك. لم يحدث أي ضررٍ حقيقي. أنت كامل، ونحن واحد. وسأراك مجددًا، في نهاية الخليقة، في تلك الوحدة الكاملة بيننا.

رحلة فردية في الغالب

لم يسبق لي أن حظيت بمعلم أو "مرشد" تقليدي طويل الأمد، على الأقل ليس بالمعنى المادي. قرأتُ الكثير من الكتب، والتقيتُ بالعديد من المعلمين، وقضيتُ بعض الوقت مع بعضهم وجهاً لوجه، وربطتُ وعيي بالعديد من الكائنات، لكنني لم أجد "معلمي" حقاً. إن كان هناك شيء كهذا أصلاً - وأعتقد أنه موجود لدى البعض.

لم يكن الأمر أنني كنت معارضًا له. بل على العكس، أعتقد أنني كنت أبحث نوعًا ما عن معلم كهذا. أو على الأقل كنت منفتحًا جدًا على الفكرة. لم يكن هذا الأمر أولويتي الرئيسية. لو وجدتُ شخصًا شعرتُ أنه "يمتلك حقًا ما أبحث عنه"، ولو شعرتُ أنه قد أدرك ما أردتُ إدراكه بالقدر الذي أردتُه، ولو كان واضحًا أن هذا المعلم قادر على إرشادي مباشرةً إلى حيث كنتُ أعرف حدسيًا أنني أريد أن أكون/أذهب دون تعقيدات ثقافية أو مسارات ملتوية، لربما بقيتُ مع هذا المعلم تحديدًا لفترة أطول، وبشكل أكثر جدية، وفي مكان قريب منه إن أمكن.

لكنني لم أجد مثل هذا المعلم في العالم الحقيقي. لذا، انتقل مساري من معلم إلى آخر، عبر هذه الشبكة الواسعة من المسارات الروحية، آخذاً ما يناسبني ويجدي نفعاً، ومتخلياً عما لا يناسبني أو لا يجدي نفعاً، وصائغاً خلاصة خاصة بي من كل ما نجح وما لم ينجح، مع باحثين آخرين (وكيفية جعل "ما ينجح" في متناولهم) في ذهني وقلبي.

ونتيجةً لذلك، على الأقل ظاهريًا، كان معظم مسيرتي عبارة عن رحلة من الدراسة الذاتية والتجريب الذاتي والتعلم الذاتي. في النهاية، التعلم الذاتي هو كل ما نفعله على أي حال. المعلمون في جوهرهم بمثابة "إذن" وتجسيد لما نسعى إلى تعلمه، أو إدراكه، أو تجسيده. إنهم بمثابة مؤشرات إلى حقيقة ذواتنا.

لذا، كانت رحلتي في معظمها ذاتية التوجيه. ومع ذلك، كان هناك عدد لا يُحصى من المعلمين الذين ألهموني، وأربكوني، وعلموني بشكل مباشر أو غير مباشر؛ وشكلوا مساري وأسلوبي في استخدام اللغة؛ وأظهروا لي بدقة ما أبحث عنه وما لا أبحث عنه، من خلال التباين. ولذلك، أشعر بالفخر لذكر القلة الذين كان لهم أكبر الأثر على صحوتي ورحلتي، والذين لا أمانع في ذكرهم في هذا العمل. لقد تعلمت من العديد من المعلمين والكتب والتعاليم الأخرى، سواء أكانت مفيدة بشكل مباشر أم مفيدة من خلال توضيح ما لا يُجدي نفعًا، والتي لا أرغب في ذكرها هنا. سأذكر فقط من أرى أنه من المناسب ذكرهم، والذين كان لهم دورٌ بالغ الأهمية في المراحل المفصلية من مسيرتي.

التأثيرات الأولية - أولئك الذين ساعدوا في توجيه بحثي

إيليكي فان كرالينجن وباتانجالي - كانت إيليكي أول معلمة لي وجهاً لوجه، خلال تدريبي الذي استمر ثلاث سنوات في تدريس اليوغا والتأمل (أكملت نصفه فقط). استلهم تدريبها بشكل كبير من المستويات العليا في كتاب "يوجا سوترا" لباتانجالي، والذي أعشقه. كانت ولا تزال شخصية شديدة الفطنة والرقة.

كان كتاب "يوجا سوترا" لباتانجالي (مع تعليقات سهلة الفهم ومُبسطة من سوامي ساتشيداناندا الرائع) أول كتابٍ عن التنوير جذبني إليه بشدة، حالما قررتُ/أدركتُ في قرارة نفسي أن هدفي في الحياة هو "معرفة المصدر الكامن وراء كل شيء". كنتُ سأسير في هذا الاتجاه مهما كلف الأمر. كنتُ متأكدًا تمامًا أنني أريد ذلك. وقد تبلورت هذه القناعة في سن الخامسة عشرة أو السادسة عشرة تقريبًا.

قرأتُ الكثير من كتب التنمية الذاتية والباطنية والروحانية قبل هذا الكتاب، ولكن في هذه المرحلة، كنتُ أعلمُ تحديدًا أنني أريدُ معرفةً مباشرةً بالمصدر. وهو أمرٌ نادرًا ما تتحدث عنه الكتب الروحانية أو تُرشد إليه. تُقدّم معظم الكتب الروحانية مجموعةً من الدراسات الشعرية والملهمة عن أسلوب الحياة، وصورًا مُنمّقةً لرحلة البطل لاستحضار التشجيع العاطفي خلال تحديات الحياة. ولا ضير في ذلك - فأنا سعيدٌ بوجود هذه الكتب بكثرة. لكنني وصلتُ إلى نقطةٍ لم أعد أسعى فيها إلى مجرد الرفاهية؛ بل كنتُ أسعى إلى الحقيقة. أردتُ الإجابة النهائية على سؤال الحياة الأخير، وعرفتُ أنني بحاجةٍ إلى خريطةٍ دقيقةٍ ومفصّلةٍ لهذا المسار، دون أي لبسٍ أو تضليل - خريطةٌ أثقُ أنها رُسمت من قِبل شخصٍ يعرفُ حقًا ما أريدُ معرفته.

بينما كنت أسير في شوارع أمستردام، بعد يوم أو يومين من إعلاني هذا في نفسي، شعرت برغبة غريبة في دخول مكتبة معينة. وما إن وصلت، حتى وجدت نفسي أتجه نحو ركن محدد فيها، فوقعت عيني فورًا على الغلاف الخلفي لكتاب باتانجالي. لم ألحظ أي كتاب آخر ولم أستعره. كان ذلك الكتاب الأول والأخير والوحيد الذي لفت انتباهي في المكتبة بأكملها.

انجذب جسدي وعيناي ويدي إليه كالمغناطيس. أمسكتُ بالكتاب، وتصفحتُ صفحاته، ولدهشتي، بدا لي ما بين يدي وكأنه خارطة طريق مفصلة ومنهجية، خطوة بخطوة، نحو التنوير. تمامًا ما كنتُ أطلبه. كأنّ المصدر نفسه قد سمع العزم العميق الذي عبّرتُ عنه بالأمس، ووافق على أن يرشدني إلى رغبتي في معرفته مباشرةً.

إن كان هناك شيء واحد تعلمته مبكراً، فهو هذا: إذا كانت الدعوة نقية، يأتي الحل سريعاً. المصدر يحب أن يُحب ويُسعى إليه بجد، وإذا كان حبك صادقاً وجاداً، فسيجيبك المصدر ويرشدك إليه كما لو كان يأخذ بيدك بنفسه. اسأل تُعطَ. ابحث تُعطى. المصدر نفسه هو "المعلم" الأصلي، وفي النهاية الوحيد.

بدأتُ بدراسة السوترا، مُستمتعًا بكل كلمةٍ وجملة. وكما قد يغرق المرء في رواية خيالية، فقد غرقتُ (وشعرتُ بالوئام) وأنا أستوعب هذا المنهج التقني العميق في رحلة تحقيق الذات. لقد سُحرتُ به. حقًا، كان الأمر كما لو كنتُ مُغرمًا. مع أنني، بالنظر إلى الماضي، لا أنصح الباحثين عن الحقيقة بكتاب "يوجا سوترا". لكن في ذلك الوقت، كان أقرب ما وجدته إلى ما كنتُ أبحث عنه. إضافةً إلى ذلك، فقد أوضح لي بسرعة ماهية اليوجا الحقيقية.

ثم بحثتُ على الإنترنت لأرى إن كان هناك أي معلمين يُدرّسون هذا في هولندا، حيث نشأتُ وعشتُ آنذاك. حينها اكتشفتُ برنامج إيليكي لتدريب معلمي اليوغا والتأمل، وشعرتُ من وصفها أن هذا التدريب سيتجاوز تدريب اليوغا التقليدي المُقدّم في الغرب. ففي النهاية، لم أكن مهتمةً بتحية

الشمس، ولم أكن أسعى إلى إتقان حركات جسدي؛ بل كنتُ أرغب في التنوير. وشعرتُ أن هذا التدريب (يوجا سوترا - الذي يُعلّم الهدف الأسمى/الأصلي لليوغا) هو الأقرب إلى مساري نحو التنوير الذي كنتُ أسلكه آنذاك.
منحتني إيليكي أول شعور بأن هناك من يُدرك حقيقة ما في سعيي نحو التنوير، وأنا ممتن لها لثقتها وصبرها عليّ في صغري آنذاك. كنتُ باحثًا متلهفًا، ورغم لطفي واهتمامي، كنتُ أحيانًا طالبًا متغطرسًا أو متمردًا، إذ كنتُ ما زلتُ أحاول التمييز بين ما يُناسبني وما لا يُناسبني، وما هو صحيح وما هو غير صحيح. لذا، كنتُ أختبر ما إذا كان تدريبها الذي تُقدمه لي هو بالفعل المسار الذي شعرتُ أنني أسلكه.
كنت أشعر بعدم الرضا باستمرار. ليس بالضرورة تجاهها، بل تجاه زملائي الطلاب وبعض أساليب التدريس. لم تكن تلك الطاقة الإيجابية التي يتمتع بها أي معلم هي ما يدفعه للتعامل معه.
إضافةً إلى خمسة أيام أسبوعيًا أقضيها في إضاعة وقت فراغي الثمين في دروس مملة في المدرسة الثانوية، وفي مواضيع لا طائل منها في أغلب الأحيان، كنتُ أقضي ثلاث ساعات في المواصلات العامة، مرةً أسبوعيًا، للوصول إلى الصف والعودة منه. وكانت الحصص نفسها تستغرق ثلاث ساعات أيضًا. بمعنى آخر: كنتُ أتساءل باستمرار إن كان الأمر يستحق وقتي. هل سيقودني إلى ما أصبو إليه؟
كانت الساعة الأولى مخصصة لوضعيات اليوغا (الأسانا). أما الساعة الثانية فكانت للتأمل. والساعة الثالثة لدراسة نصوص اليوغا سوترا وبعض النصوص الأخرى حول تحقيق الذات. ورغم أنني استمتعتُ بأجزاء الدراسة التي تناولت المسار وتحقيقاته، إلا أن وضعيات اليوغا والتأمل لم تكن ما أبحث عنه حقًا، لذا شعرتُ بالإحباط أحيانًا من عدم اكتراث زملائي الحاضرين بالتنوير الحقيقي. بدا لي أنهم لم يُقدّروا عمق الإمكانية الكامنة أمامهم. كانوا مرتاحين جدًا لمجرد الحديث عن حياتهم، ووصف الجنيات والأضواء الميتافيزيقية التي يرونها في تأملاتهم، والتي يُفترض أنها ذات دلالة ولكنها في النهاية عديمة الفائدة، وممارسة نمط حياة اليوغا والتأمل. هل كانوا يرغبون حقًا في التنوير؟ ألم يُدركوا الإمكانات الكامنة في هذه الفرصة؟ هل فهموا أصلًا ما تعنيه اليوغا حقًا؟
لطالما سهّلت إيليكي لي، وأنا شابة من بنتينهو، هذه العلاقة بلطف ومحبة، مانحةً إياي تجربة مباشرة أولية لديناميكيات العلاقة بين المعلم والطالب في سياق تحقيق الذات، أو على الأقل ما يقاربها. لذا، شكرًا لكِ يا إيليكي. وأعتذر عن أي غرور أو تحريف قد أكون قد أسقطته من حين لآخر على المجموعة أو عليكِ. لكن اعلمي أنني لطالما قدّرت اهتمامكِ وتفانيكِ في عملكِ، ودقة رؤيتكِ وتعاملكِ، وصقل حالتكِ الروحية - وأنا ممتنة لقبولكِ لي في دوائركِ التدريبية، رغم صغر سني آنذاك. أتمنى لكِ كل التوفيق والنجاح. أنتِ تستحقين الجنة. أحبكِ.
سوامي أوميش يوغي - تعرفتُ على هذا السوامي الشاب المفعم بالحيوية والنشاط من ريشيكيش، الهند، عن طريق إيليكي. عندما تركتُ كل شيء وراءي بحثًا عن التنوير في الهند، كان صديقًا مُبهجًا ومرشدًا لي في رحلتي، ومضيفًا كريمًا ومحبًا. علمني تقنيات يوغا وترانيم شيقة، ومنحني التلقين. ورغم أن حياة السوامي لم تكن ما أبحث عنه (بعد أن أدركتُ أن كون المرء سوامي أو يوغي أو سادو أو معلمًا روحيًا لا يعني بالضرورة أنه متنور)، إلا أنني أُقدّر قلبه الطيب، وحبه للسلام، وفرحه الدائم. أود أن أشكره على دوره القصير، ولكنه كان مُرشدًا ومُحفزًا، في رحلتي المستقلة تمامًا التي تلت ذلك، بعد أن غادرتُ دائرته. لقد ساعدني على إدراك أن ما كنتُ أبحث عنه يجب أن أجده في

داخلي، ومن خلال حدسي المباشر. لا يُوجد في الشكل، أو التقنية، أو النسب، أو نمط الحياة، أو الملابس، أو الطقوس. شكراً لك يا سواميجي، أحبك.

كان للتنوير أهمية بالغة - كنتُ في عجلة من أمري

بينما كنت أتصفح الكتب والأساليب والفلسفات اليوغية والتعاليم الشرقية وأنماط وممارسات التأمل، وألتقي بالعديد من المعلمين واليوغيين والسواميين، أصبح من الواضح تدريجياً أنني كنت أبحث عن أقصر طريق ممكن للوصول إلى الهدف النهائي.

كنتُ أبحث عن طريقٍ إلى المصدر. وإذا لم يُلبِّ مُعلِّمٌ ما معاييري الداخلية، كنتُ أُنهي رحلتي معه بمحبة، وأحيانًا بشيءٍ من الحزن والتمرد المكبوت، بعد فترةٍ من التفكير الصادق فيما إذا كنتُ جاهلًا ببساطةٍ وغير مُدركٍ لإنجازه، أو ما إذا كان حدسي صحيحًا في إدراك أن "أساليبه وحالته" لا تتوافق في الواقع مع هدفي الأسمى وسعيي إلى أقصر طريقٍ إليه. بحثتُ، لكنني لم أجد بوذا حقيقيًا.

كما ترى، لطالما شعرتُ بأنني في عجلة من أمري، وأن الوقت كان جوهريًا. شعرتُ بأنه لا يمكنني أن أسمح لنفسي بالتباطؤ في مسارات أبطأ، أو مسارات...

شعرتُ أن الأمور لم تكن مُحددة لي مباشرةً من حالة الإدراك النهائي التي كنتُ أعلم أنني أرغب بها. هذا الشعور بالإلحاح هو ما ولّد قلقي وتمردي العرضي (الذي كان في مجمله احترامًا) أو إحباطي من المعلمين وتعاليمهم. وكان أيضًا الوقود وراء مستوى التمييز غير العادي الذي امتلكته في سن مبكرة. لقد أرشدني حدسي، وسرعان ما تخلصتُ من كل ما كان أدنى مما كنتُ أحتاجه حقًا.

عندما بدأت أرى بوضوح أن حدسي - الشاب، المتردد، والمضطرب كما كان عقلي - قد تفوق بالفعل على عقود من الخبرة فيما يمكن أن يفعله هؤلاء المعلمون، كنتُ باحثًا شابًا جاهلًا مثلي؛ عندما بدأت أدرك أنهم، في الواقع، لم يجسدوا الإدراك النهائي الذي كنت أعرف أنني أبحث عنه (حتى لو لم أكن أعرف كل ما يعرفونه، وافتقرت إلى عقود خبرتهم)؛ وعندما أصبح واضحًا لي أنهم، في الواقع، لم يصفوا الطريق الأكثر مباشرة نحوه (مرة أخرى: على الأقل ليس بالنسبة لي؛ لا عيب فيهم ولا في طلابهم)، عرفت أنه يجب عليّ التخلي عن المسارات الأبطأ أو الأقل طموحًا لأواصل بحثي بكل إخلاص في مكان آخر.

كانت فكرة أن كل من يُعلّم الروحانية يعرف المصدر مباشرةً، أو حتى لديه رغبة عميقة في التنوير الكامل، مجرد صورة ساذجة ورومانسية لديّ - أن كل من يُعلّم عن التنوير لا بد أن يكون متنورًا، على الأقل بدرجة كبيرة. سرعان ما أدركت أن هذا ليس صحيحًا. في الواقع، وجدت أنه نادرًا ما يكون كذلك.

لكنني كنت أعرف مهمتي، وهدفي، ورغبتي. وكنت أعرف أنه يجب عليّ أن أبقى وفيًا لها، مهما حدث. كنت أعرف أن دافعي للبحث هو شريان حياتي إلى الحقيقة؛ وليس ما يدّعيه أي شخص آخر، مهما بلغت خبرته في أمور كنت أعرف عنها القليل جدًا في ذلك الوقت، وبالتالي كان من الصعب عليّ تقييمها أو تمييزها فكريًا. لكن هذا الحدس القوي بداخلي كان دائمًا يخترق كل شيء بسرعة.

مع ازدياد لقائي بالمعلمين وقراءتي للتعاليم، بدأت أتعلم أن أثق بحدسي القوي أكثر من أي معلم أو تعليم خارجي. وهذا موقف أنصح به بشدة كل باحث صادق عن التنوير.

كان التنوير أهم شيء بالنسبة لي، رغم أنني، على المستوى الشخصي، كنت دائمًا خجولًا نوعًا ما، وغير واثق من نفسي، وأسعى لإرضاء الآخرين، ولم أجد أي متعة شخصية في اختبار أو التمرد أو التحقق من الحقائق أو التخلي عن معلم - أو أي إنسان في الواقع. في الحقيقة، كان ذلك يُشعرني

بعدم الارتياح، وأحيانًا بالشك في نقائي أو نواياي. لطالما أردت أن يكون الجميع سعداء، وأن يسود السلام والمحبة والوحدة. لم أكن أحب إثارة غضب الناس أو جعلهم يشعرون بالضعف وعدم الاستحقاق. ولكن حتى مع هذه السمة الشخصية، كان لدافعي نحو التنوير قيمة وأهمية مقدسة أكبر بالنسبة لي. لذلك، كنت أختبر المعلمين والمسارات بمهارة، وأجربها، وأطرح الأسئلة الصحيحة لأرى إن كانت تُلبي ما أبحث عنه، ثم أنتقل بسرعة إلى غيرها عندما يتضح لي أنها لا تُناسب ما أبحث عنه.

مع تقبلي لهذا المسار الحدسي الذي أسلكه في البحث عن الحقيقة، وازدياد ثقتي به، بدأت تظهر في رحلتي معلمين وتعاليم تتوافق مع ما كنت أبحث عنه. على الأقل بدرجة كافية جعلتني أشعر بالثقة في تعاليمهم، وأسمح لهم بالدخول إلى حياتي، وألتزم بتوجيهاتهم. مع ذلك، لم ألتقِ بأيٍّ من هؤلاء المعلمين وجهًا لوجه.

المعلمون الذين كانوا يملكون ما كنت أبحث عنه وساعدوني على الاستيقاظ

ظهر المصدران/المعلمان/التعاليم التاليان في وقت متزامن تقريبًا في تجربتي، مباشرةً بعد أن قررتُ أن أثق تمامًا بدافعي الداخلي للبحث وقوته الحدسية المميزة. وكما يُقال: "عندما يكون الطالب مستعدًا (ومُصممًا على ما يبحث عنه)، يظهر المعلم". عليك أولًا أن تُدرك تمامًا ما تبحث عنه.

يمثل المصدر الأول ذروة البوذية (دزوكشين)، بينما يمثل المصدر الثاني ذروة الهندوسية (أدفايتا فيدانتا). وقد لعب هذان التياران التعليميان (إضافةً إلى ما هو مذكور أدناه) دورًا محوريًا في صحوتي الروحية وفي لغتي التعليمية.

كانديس أودنفر (المعروفة أيضًا باسم زيجي رينبوتشي) - على الرغم من ثرائها بتجارب الحياة وسعة حكمتها، إلا أن كانديس متخصصة في رسالتها. ففي تعاليمها ورسائلها، يوجد "حل واحد شامل" - حل واحد لجميع المشاكل. فهي تأخذ بعضًا من أسمى التعاليم المتاحة على هذا الكوكب، وتقدمها للناس بطرق بسيطة يفهمها الجميع. وهي في جوهرها صوت معاصر لتعاليم أتي يوغا/دزوكشين القديمة، وحاملة لسلسلة تعليمات "اللحظات القصيرة المتكررة"، تحديدًا. أي: لحظات قصيرة من الراحة كوعي، تتكرر مرات عديدة، تجعل هذا الوعي تلقائيًا أو بديهيًا بطبيعته. وهو موضوع ستجده في جميع أنحاء هذا الكتاب.

علاوة على ذلك، أدركتُ أنها لا تتحدث من منطلق نظري، بل من واقع تجربة مباشرة. لدى كانديس رسالة واضحة للجميع: الحرية التي تنشدونها موجودة بالفعل، وتتحقق بالعيش في حالة وعي تام مع أي تجربة تطرأ. لا حاجة لفعل أي شيء آخر. لا توجد أي ممارسة تمهيدية، أو عملية تطهير، أو طقوس احتفالية يجب تعلمها. لا حاجة لتغيير أي شيء فيكم لكي تدركوا الوعي.

وهذا، كما يمكنك أن تتخيل، كان بمثابة جرس إنذار لباحث متسرع مثلي، أراد أن يذهب مباشرة إلى الهدف الأسمى - دون الانخراط أولاً في 20 عامًا من التطهير بالشعارات والرموز المتحيزة ثقافيًا، من أجل الوصول إلى "حالة وعي أعلى" من خلال الكثير والكثير من العمل.

علاوة على ذلك، وثقت بها حدسي عندما سمعتها تتحدث (في مقاطع الفيديو). شعرت أنها كانت بالفعل راسخة في وعي قريب، أو ربما مطابق، لما كنت أبحث عنه في ذلك الوقت. كان هذا بمثابة نسمة هواء منعشة وفرح كبير. لقد منحني تأكيدًا على المسار المباشر الذي كنت أعرف أنه ممكن.

ساعدتني أشتفاكرا غيتا، كما علق عليها أوشو في كتاب التنوير: الثورة الوحيدة - أشتفاكرا غيتا، التي ما زلت أعتبرها واحدة من أنقى وأكثر عمليات نقل مباشرة لأي نصوص مقدسة موجودة، إلى جانب محادثات كانديس أودينفر المباشرة والأكثر معاصرة في ذلك الوقت، في وقت واحد وبشكل متزامن،

على إدراك أن حالة الوعي التي كنت أبحث عنها لم تكن تعتمد على إيقاف أفكاري أو السيطرة عليها بشكل دائم، وأنها لم تكن تعتمد على تغيير حالتي الذهنية من خلال التأملات الشاقة أو تغييرات نمط الحياة أو من خلال أداء الطقوس - بل كانت موجودة بالفعل وقابلة للتحقيق بشكل مباشر للجميع.

أكد هذان المصدران حدسي. كان العثور عليهما في نفس الوقت بمثابة مكافأة مضاعفة لثباتي على هذا الحدس بينما كنت غارقًا في متاهة من المعلمين والتعاليم التي لم تؤكد حدسي بوجود مسار مباشر للغاية.

خلال تلك الفترة، شهدتُ صحوتي الأولى لما هو موجودٌ بالفعل. ومن خلال هذا التأكيد/الصحوة التجريبية في ريشيكيش، الهند، في سن الثامنة عشرة، تحوّل أكثر من 90% من بحثي من الخارج إلى الداخل؛ من التطلع إلى تجربة أو حالة وجود مستقبلية، إلى التوجه مباشرةً إلى ما أنا عليه الآن، في الحقيقة. هذا غيّر تركيزي في البحث جذرياً - بين ليلة وضحاها - وعجّل بشكل كبير بتجسيد/إدراك ما كنتُ أبحث عنه.

لذا، أود أن أعرب عن امتناني العميق لهاتين المساعدتين الرائعتين - كانديس أودنفر وأشتافاكرا - في منعطف حاسم من رحلتي المكثفة للبحث عن الذات آنذاك. شكرًا لكما، يا معلمي الذات!

المعلمون الذين ساعدوني في إدراك ما قبل الوعي في اللانهاية

لطالما شعرتُ أن هذين المعلمين هما أقرب أصدقائي وأكثرهم صداقة. لقد غمراني بشعور نادر من الألفة يتجاوز الزمان والمكان والشكل. أكثر من كونهما معلمين "قاداني إلى مكان ما"، شعرتُ أنهما بمثابة تأكيدات محبة وقوية ومستمرة لإدراك كان يتشكل لديّ بشكل طبيعي (انظر: [أنا، الممارسة: 5.3] - ثلاثة ارتفاعات أساسية وبعض الحكايات الشخصية). أرواح متآلفة، إن شئت.

نيسارجاداتا ماهاراجاند سيدهاراميشوار ماهاراج - بعد حوالي خمس سنوات من صحوتي وتدريبي الأولي على الوعي الجوهري - والذي كان متوافقًا مع ما ساعدتني كانديس أودنفر وكتاب أشتفاكرا غيتا على إطلاقه في داخلي - بدأت أشعر بـ"حافة" الوعي غير المادي. بدأ الوجود الخالص غير المادي يبدو "قديمًا" و"ثقيلًا" بالنسبة لي. أربكني هذا قليلًا، على الرغم من أنني كنت قد تجاوزت الحيرة في ذلك الوقت، لذا لم يزعجني الأمر. لكنها كانت - لفترة وجيزة - مرحلة غريبة وسريالية أثارت فضولي بطريقة جديدة، حيث شعرت وكأن أساس وجودي الواعي غير المادي بدأ يفقد "واقعيته" بالنسبة لي. كان الأمر كما لو أن طبيعة الواقع، فجأة، لم تعد طبيعة الواقع، بل مظهرًا آخر لواقع أعمق وأكثر مطلقًا.

بينما بدأتُ أدور بشكل حدسي حول هذا الحد الفاصل بين الوعي واللانهاية (المطلق)، دون وجود سياق مسبق لهذا التحول حتى كونه ممكنًا (لأنني لم أصادف أي معلم أو تعليم يؤكد هذا حتى ذلك الحين)، صادف أن فتحت كتابًا لنيسارجاداتا ماهاراج على اقتباس يقول ببساطة هذا: "المطلق يتجاوز الوعي".

كانت هذه الجملة الواحدة كل التأكيد الذي كنت أحتاجه في هذا الوقت بالذات لأثق بهذا الإحساس الحدسي الجديد الذي كنت أكتسبه بشكل طبيعي - أن الوعي ليس هو الحقيقة النهائية أو الإدراك المطلق - وأن هناك شيئًا ما وراء ذلك (شيء يعتقد العديد من المعلمين أنه وهم).

في غضون دقائق، أو ربما ثوانٍ، من تأكيد حدسي من قبل نيسارجاداتا، انهار قاع الوعي غير المتشكل فجأةً، كاشفًا عن هاوية لا متناهية "أكثر تجريدًا"، غمرتني بعمق وبهجة لم أكن أتصورها من قبل، لكنني لم أستطع تخيلها تمامًا. بدأت أشعر بمصدر الوعي نفسه. لقد تجاوز حتى نعيم و"واقعية"

الوجود الواعي الجوهري. في لحظة، أدركت أن شكوكي المتزايدة بشأن "الطبيعة المطلقة للوعي" لم تكن "مطلقة" كما يُظن، بل كانت نابعة من هذا "المكان اللامحدود" الذي يتجاوز اللانهاية نفسها. لذا، يمكن القول إن شيئًا ما في داخلي قد استيقظ من جديد، من أدنى وهم - من مجرد الوعي - إلى حقيقة أعمق. ولا ينبغي الخلط بين هذا وبين العدم أو الفراغ أو التوقف أو اللاوعي.
وفي وقت لاحق، وجدت العديد من التأكيدات الأخرى لهذا الإدراك في شروحات نيسارجاداتا التي تم تقديمها قرب نهاية تجسده، وكذلك في تعاليم معلمه (سيدهاراميشوار ماهاراج)، كما هو موجود في كتاب أمروت لايا، على سبيل المثال.
لاحقًا، وجدتُ أيضًا تأكيدات أخرى لهذا التمييز متناثرة في التعاليم الشرقية، وإن كانت نادرة جدًا، وأحيانًا مخفية في وضح النهار، لا يدركها إلا القارئ الفطن الذي سبق له أن لمس الحقيقة المطلقة. ولكن، كما يُقال، كانت الإشارات إلى المطلق نادرة، حتى في أسمى الكتب المقدسة. يستخدم الكثيرون مصطلح "المطلق"، لكن معظمهم يستخدمه للإشارة إلى الوعي أو الوجود غير المادي، معتقدين بصدق أنه الطبيعة المطلقة للواقع. وهو ليس كذلك. لذا، يتطلب الأمر مستوى دقيقًا من التمييز لمعرفة ما يشير إليه نص مقدس أو معلم، إذ يشير كلاهما إلى أساس غير مادي، وقد يصفه كلاهما بالمطلق. ومع ذلك، ثمة فرق جوهري.
كان سري نيسارجاداتا مهراج وسري سيدهاراميشوار مهراج الأكثر وضوحًا في وصفهما لهذا التمييز الدقيق على الطريق. لم يخلطا بين هذين الإدراكين بشكل مبهم، ولم يكتفيا بالتلميح إلى هذا التمييز، بل عرّفاه بوضوح. ولذلك، وجدتُ في كلماتهما صلةً وثيقةً، رغم أنهما أنهيا حياتهما قبل أن تبدأ حياتي الحالية. ومرة أخرى، لم ألتقِ شخصيًا بأيٍّ من المعلمين الذين حفّزت كلماتهم بشكل مباشر تذكّري أو صحوتي الروحية.
أودّ أن أُكرّم وأشكر نيسارجاداتا مهراج وسيداراميشوار مهراج على صدقهما المطلق وصراحتهما التي لا هوادة فيها؛ وعلى دفعة الشجاعة والتشجيع التي قدّماها لي في لحظةٍ متزامنةٍ للغاية؛ وعلى التعبير بكلماتٍ لم يستطع إلا قليلٌ من الكائنات التعبير عنها - أو ربما تجرّأوا على ذلك. إنها هبةٌ منعشةٌ وصادقةٌ وكاملة. شكرًا لكم... أنحني لكم، بمحبة، بصفتي ذاتي.
التأثيرات الكونية والميتافيزيقية الجديرة بالذكر
رغم أنني درستُ العديد من الأعمال الميتافيزيقية، التي أثّرت في كثير من الأحيان على استخدامي للغة وفي تأطيري للرحلة من منظور كوني شامل، إلا أن هناك مصدراً واحداً فقط أودّ ذكره والتوصية به في هذا السياق. فجميع المصادر الأخرى تقريباً مليئة بالتناقضات والدوافع الشخصية والغموض والالتباسات والاختلافات التي أرى أنها لا تصمد أمام اختبار الزمن، ولا تُجسّد التماسك الحقيقي لبنية هذا الوهم الكوني.
رع، رسول متواضع لقانون الواحد - المصدر الرئيسي للإلهام الذي استعنت به لتكوين (أو بالأحرى تذكر) فهمي الكوني للخلق هو كتب قانون الواحد، التي قدمتها مجموعة أبحاث قانون الواحد بسخاء مجانًا. تُعرف أيضًا باسم مواد رع أو اتصال رع. ستجدني أقتبس من رع في جميع أنحاء هذا الكتاب.
في حين أن المعلمين "البشريين" عمومًا لا يقدمون (أو لا يفهمون) وصفًا متماسكًا أو دقيقًا عالميًا لعلم الكونيات الكامن وراء هذا الوهم الكبير للوعي ومسار التطور أو الارتقاء (بل غالبًا ما يرفضونه تمامًا باعتباره "مجرد هراء عقلي")، فإن كتب قانون الواحد تقدم هذه النظرة العامة، بنوع من الدقة الرياضية التي لاقت صدىً لدي منذ أن كنت في الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة من عمري. مع أن

هذه المادة لا تُعلّم التنوير بشكل مباشر، وبالتالي لم أذكرها كأول كتاب وقع بين يدي بعد أن قررتُ مسار رحلتي نحو التنوير (والذي كان كتاب اليوغا سوترا لباتانجالي)، إلا أنني في الواقع قرأتُ كتاب "المادة الروحية" قبل بضع سنوات من عثوري على كتاب اليوغا سوترا.
الآن، فإن علم الكونيات هذا ليس ضرورياً في نهاية المطاف للباحث الذي يسعى ببساطة إلى معرفة شعور دائم بالرفاهية، أو الذي يسعى إلى معرفة طبيعته الحقيقية من خلال التجربة ودون سياق موسع.
ومع ذلك، فإنه يقدم خريطة مفيدة للكون، ويمكن أن يساعد في وضع تجربة البحث والتنوير في سياقها وتطويرها، فضلاً عن المساعدة في التحرر من القيود الثقافية المتأصلة في التعاليم التي تُصفّى وفقًا للعقل البشري. بمعنى آخر، يمكن أن يساعد في جعل إدراك المرء كونيًا وعالميًا، بدلاً من أن يكون أرضيًا أو ثقافيًا في الغالب من حيث النبرة والمضمون والنطاق.
إن امتلاك فهم كوني راسخ يُساعد على توضيح موقع المرء على طيف تحقيق الذات، وما قد يكون عليه التعمق أو التطور التالي، انطلاقًا من سياق كوني متسق. كما يُساعد على كشف ما قد يكمن وراء رحلتك، حتى بعد أن تكون قد بلغت مرحلة "اليقظة". فمع أن أساس الواقع كوعي قد يكون قد تم إدراكه أو فهمه بعمق، إلا أن الرحلة لا تنتهي عند مجرد الإدراكات. قد يكون الشعور بالرفاهية والحرية قد استقر، لكن المرء لا يزال يتعلم ويتقدم على مستويات أدق فأدق.
لذا، في حين أن السياق الكوني هو في نهاية المطاف جزء من الوهم، وعلى هذا النحو، ليس ضرورياً في نهاية المطاف لإدراك الحقيقة، إلا أنه يمكن مع ذلك "إكمال الصورة الكاملة" والمساعدة في ضمان التقدم الشامل والمتوازن نحو معرفة الحرية.

-[مقدمة: 2]-

نظرية عالمية للروحانية

للرحلة الروحية مخططٌ ومنهجٌ قائمان على أسسٍ هرمية. إنها ليست عشوائية، ولا تنتمي إلى العقل البشري؛ بل هي تصميمٌ ذكي. هذا التصميم يتجاوز وجود جنسنا البشري، وكوكبنا، وبالتالي، مفاهيمنا البشرية عن البحث الروحي وتحقيق الذات، وهو موجودٌ قبل وجودنا.

...

لا مزيد من التناقض أو الارتباك - سواء من الناحية التجريبية أو الفكرية

إن الجمع بين جميع الأعمال المذكورة أعلاه (في الفصل السابق)، والعديد من الأعمال الأخرى التي لم يتم ذكرها (والتي أعرب عنها هنا أيضاً عن امتناني العميق)، بالإضافة إلى تجاربي وإدراكاتي المباشرة، أدى في النهاية إلى تجسيد داخلي لنظرية روحانية عالمية من نوع ما، والتي أثبتت أنها متسقة ودقيقة وصحيحة بشكل لا يتزعزع على مر السنين.

المعنى: منذ أن وصلتُ إلى مرحلة "فهم النطاق الكامل للرحلة"، سواءً من الناحية التجريبية (الأهمية والتطبيق) أو من الناحية الكونية (السياق والرؤية)، لم أجد كتابًا واحدًا، أو مصدرًا واحدًا، أو تعليمًا واحدًا، سواءً كان غربيًا أو شرقيًا، أو حتى من منظورٍ يُفترض أنه خارج الأبعاد أو من خارج الأرض، قادرًا على تشويش فهمي أو تناقض هذه "الرؤية" للخلق ورحلة الوعي الصاعد إلى المصدر.

كل ما قرأته أو سمعته منذ تلك اللحظة من التجسد الداخلي، أستطيع الآن أن أضعه في مكانٍ ما ضمن هذه الرؤية الكونية، التي أفهمها الآن على أنها دقيقة عالميًا. بمعنى آخر، إنها تعكس الطريقة التي يتدفق بها الخلق ويعمل بها في الواقع. إنها ليست مجرد فكرة خيالية أو قصة روحية؛ مع أنها لو تُركت مجرد فكرة أو تخمين، لكانت كذلك.

بسبب اتساق "هذه الرؤية" التي لم تعد قابلة للالتباس أو التناقض أو المعارضة (لا تجريبياً ولا ضمن مفاهيم العقل)، عندما يتعلق الأمر بـ "ما هو ما" و "أين يوجد ما هو موجود ضمن المخطط الأكبر للأشياء"، يمكنني أن أقول بثقة تامة أن هذا السياق الميتافيزيقي دقيق عالميًا (ينطبق على جميع الكائنات في جميع أنحاء الخلق)، وليس جزئيًا، أو من طبيعة الخيال أو التكهن أو الرمزية الثقافية.

في النهاية، يكمن الدليل في التجربة. فعدم قدرة أي تعليم أو فلسفة، ولا أي وصف من قبل الكائنات لحالة وعيها أو أعمق تجاربها وإدراكاتها، على تضليل أو دحض هذه النظرة الكونية الشاملة خلال السنوات الخمس أو الست الماضية؛ بالإضافة إلى قدرة هذا السياق الكوني الشامل على "تحديد موقع" كل ما يستهلكه كبيانات أو معارف ضمن نظرته الشاملة بدقة وسلاسة، هو الدليل الذي "يثبت"، أو على الأقل يشير بقوة، إلى دقته الشاملة وجدواه المتسقة.

مع أن هذا الكتاب لا يهدف إلى تقديم هذه النظرية الكونية للروحانية بشكل مباشر (ربما سأحاول كتابتها في المستقبل)، إلا أن محتوياته متصلة "بشكل غير واعٍ" بهذا الهيكل الأساسي، وعلى هذا النحو، فإن كل ما ستتعلمه في هذا الكتاب سيكون متسقًا مع اللُغة الكونية للخلق نفسه؛ التصميم الذكي وراء كيفية تنظيم تجربة الوجود/الوعي والظواهر، وخاصة فيما يتعلق بالرحلة الروحية.

أعلم أن هذا قد يبدو ادعاءً جريئًا، وربما يكون كذلك من بعض النواحي، لكن من وجهة نظري، أنا ببساطة أروي تجربتي على مدى السنوات الخمس أو الست الماضية، منذ تلك اللحظة التي تجسّدت فيها هذه "الرؤية" داخليًا. ولا أشارككم هذا لأرفع من شأني أمام أحد، بل لأقول لكم بكل صدق: إنني أؤيد تمامًا الرحلة التي سأشاركها معكم وأرشدكم إليها، لأنها في تجربتي مدعومة بشيء قابل للتطبيق عالميًا. كنت أنتظر هذه المرحلة من الاكتمال في فهمي قبل كتابة كتاب أكثر تحديدًا كهذا. ونتيجة لذلك، أرشدكم هنا إلى إدراكات بطرق تتوافق مع ما وجدته التصميم المتسق عالميًا وراء التطور الروحي.

بمجرد فهمك لمسارات الوجود والتحول والتطور هذه، باعتبارها متجذرة في سياقها الكوني الشامل، يمكنك "التواصل" (أو بالأحرى، تجسيد هذه اللغة الكونية للخالق وخلقه والتفاعل معها) مع أي كائن حي، بغض النظر عن المجرة التي ينتمي إليها أو ما إذا كان يستخدم الكلام أو يعرف الرياضيات أم لا. إن تجسيد هذه النظرية الكونية يؤدي إلى فهم حقيقي - مدعوم عالميًا - لبعضنا البعض، بغض النظر عن البعد أو اللغة أو الشكل أو المعتقدات أو الثقافة، إلخ.

لذا، أعتبر هذا الفهم الكوني اللغة العالمية الحقيقية للخلق نفسه؛ حتى قبل الرياضيات والهندسة والعلوم، التي لا تزال لغات ثانوية مقارنةً بالتجسيد الروحي لهذا الفهم الموحد والتجريبي للوجود والزوال والصيرورة. بعبارة أخرى: الرحلة المقصودة للخالق عبر خليقته.

لذا، فإن تعاليم هذا الكتاب - رغم أنها مصممة خصيصًا للعقل البشري - إلا أنها متجذرة في مخطط كوني، وليست تعبيرًا عن الروحانية متحيزًا ثقافيًا أو مقتصرًا على التجربة البشرية. أعتقد أن هذه المعلومة قيّمة. وسواءً لاقت صدىً لديك أم لا، فأنا على يقين بأن ما ستتعلمه عن نفسك يُقدَّم بطريقة لن تُسبب تناقضات مستقبلية في رحلتك كوعي خالد. سواءً في هذه الحياة، أو في حياة أخرى، أو في بُعد أعلى من البحث والوجود، فإن ما ستتعلمه هنا سيكون ذا قيمة ثابتة وعالمية ومستمرة لك، ما دامت هناك أهمية لتجربة التجارب (أي: أن تكون في رحلة في الوعي، نيابةً عن المصدر).

لا يُمثل الاستيقاظ عادةً النهاية المباشرة أو النهائية لرحلة الروح العليا مع الخلق، بل هو، من نواحٍ عديدة، مجرد البداية. ورغم أن البحث قد ينتقل من الخارج إلى الداخل، ومن الحيرة إلى الإدراك، فما دمتَ تختبر ولو جزءًا يسيرًا من التجارب، وما دامت للتجارب أهمية، فأنتَ في الواقع في رحلة. لهذه الرحلة مخططٌ وهيكلٌ هرميٌّ قائمٌ عليها؛ إنها ليست عشوائية. إنها ليست من صنع العقل البشري، بل هي تصميمٌ بالغ الذكاء. هذا التصميم يتجاوز وجود جنسنا البشري، وكوكبنا، وبُعد تجاربنا، وبالتالي، فهمنا البشري للبحث الروحي، واليقظة، وتفسيراتنا المحدودة ثقافيًا للواقع، وهو سابقٌ لها. إنه أقدم من جميع أدياننا ومساراتنا الروحية، بما في ذلك مسارات اليقظة المباشرة للغاية، التي لا تزال متأثرةً إلى حدٍّ ما بالتجارب والافتراضات البشرية، ومحدودةً بها. أو حتى لو لم تكن محدودةً بهذه التحيزات الدقيقة، فإنها لا تزال تفتقر إلى الرؤية الأوسع أو السياق الأشمل للوهم والرحلة "العودة" إلى الواقع.

يستند هذا الكتاب إلى تلك الخطة العالمية، وعلى هذا النحو، فإنه يتناول ويتجاوز الثقافة الإنسانية والطرق البشرية في البحث.

لا أريدك أن تصدقني. ببساطة، استوعب ما ينسجم معك ويناسبك، ودع ما لا يناسبك. عليك أن تكتشف بنفسك ما هو مهم لك، وإن شئت، ما هو صحيحٌ عالميًا. في كل الأوقات، شق طريقك

الخاص، وابقَ وفيًا لقلبك الداخلي. حتى عندما يتعارض تمامًا مع ما أقدمه لك - وخاصةً حينها. ثق بحدسك الداخلي قبل كل شيء.
مع ذلك، أدعوكم إلى الانفتاح على ما سأشاركه معكم، لأني أؤمن إيماناً راسخاً بأنه سيفيدكم إلى الأبد. ليس فقط في هذه الحياة، وليس مجرد تعبير بشري عن المصدر، بل إن هذه الدراسة خالدة.

-[مقدمة: 3]-

مقدمة بقلم المؤلف

هذا الكتاب دليل متقدم وشامل للمبتدئين الدائمين. وهذا يعني أن هذا الدليل يهدف إلى أن يكون مفيدًا لجميع مستويات الباحثين، بحيث لا يترك أي جوانب رئيسية دون تناولها، ويتسم بالاتساق في منطقه وأسلوبه ومنهجه من البداية إلى النهاية.

...

كتابي الأول الذي كتبته بنفسي

لقد كنت أمارس التدريس بشكل أو بآخر لما يقارب عقدين من الزمن عند كتابة كتابي "أنا: كتاب عنك". ومع ذلك، خلال تلك السنوات الثماني عشرة أو نحوها، لم أنشر قط كتابًا صممته وكتبته بنفسي من البداية إلى النهاية. وهذا مقصود.

نشر فريقي بعض الكتب، لكنها في الواقع مجرد نصوص لمحاضرات عامة ألقيتها، وحوارات خضتها، واقتباسات مختارة من كتابات قصيرة نُشرت سابقًا على الإنترنت. ورغم فائدة هذه الكتب في جوانب محددة من رحلة الباحث، إلا أنها لا تُضاهي رحلة التعلم والإدراك المتعمقة والشاملة والدقيقة والكاملة التي ستخوضها من خلال هذا الدليل.

في السنوات الأخيرة، شعرت برغبة ملحة في إصدار كتاب يسمح بتعليماتي التي تعتبر "صعبة المنال" إلى حد ما بأن تصبح في متناول الباحث الروحي المبتدئ، مع الحفاظ على ثرائها وإلهامها للممارسين الأكثر خبرة في علم وفن الوجود والتحول والتطور المذهل والجدير بالاهتمام.

أرى أن دراسة الروحانية الحقيقية القائمة على اليقظة (على عكس الروحانية العشوائية، غير المتماسكة، غير العلمية، التي تسمح بكل شيء) هي فن ومهارة وفهم وعلم أساسي في آن واحد. إن الروحانية الأصيلة، الخالية من العقائد، هي مسعى جدير بالاهتمام للبشرية، ونسمة هواء منعشة في مجال معرفة الذات. أعتقد أن هذا هو العلم الذي يحتاج العالم إلى فهمه أكثر من أي شيء آخر: دائمًا، وخاصة في هذا الوقت من تاريخ حضارتنا - لأسباب عديدة.

الروحانية الحقيقية علم قابل للتطبيق

الروحانية، كما أراها وأعتزم تدريسها، هي علم تجريبي يمكن لكل من يمتلك وعيًا بالوجود أن يسعى إليه حتى غايته النهائية، أو تحليله الأخير: الحقيقة المطلقة اللانهائية. لا ينحرف هذا الدليل عن المنهج العلمي (وفقًا لتعريفي لما يشكل موقفًا علميًا) إلا عندما يكون ذلك أكثر فائدة في استحضار رؤية أو إدراك مباشر أو نافع. في جميع الأوقات الأخرى، أبذل قصارى جهدي للالتزام بنهج قابل للإثبات عالميًا، تجريبي وموضوعي، نحو التطور الروحي.

إن العلوم الروحية، عند تطبيقها بشكل صحيح، هي فن عملي وقابل للتكرار يأخذنا إلى ما وراء أوهام تصورات العقل الفردي وتحيزاته، وكذلك إلى ما وراء المصفوفة الكبيرة للعقل المجتمعي أو الجماعي المشوش إلى حد ما وتحيزاته العديدة.

إنّ اتباع نهج متوازن ومباشر وتجريبي في علم الحياة نفسه يُمكّننا من خوض رحلة متسقة عالميًا من الوهم إلى الحقيقة، بهدفٍ سامٍ، وهي رحلة تقطعها جميع الكائنات؛ بعضها أسرع وأكثر تعمدًا من غيرها، لكن جميعها تسير على هذا الدرب سواء أدركت ذلك أم لا. في التحليل النهائي، يُعدّ الخلق رحلة روحية، ولا يخدم أي غرض آخر. لذا، فإنّ الروحانية هي اللغة العالمية للخلق. فالرحلة الروحية ليست هواية جانبية اختيارية ضمن الخلق، بل هي سبب وجوده وجوهره. وبالتالي، فإنّ فهم الرحلة الروحية فهمًا شموليًا هو فهم للخلق، أو للحياة نفسها، على حقيقتها. ولهذا السبب تُعدّ الروحانية الحقيقية أصدق العلوم وأكثرها ثباتًا.

تم تصميم هذا الدليل لمساعدة طالب الحياة على تسريع هذه الرحلة العالمية للوعي، والتي تظهر لنا على أنها مسرحية الخلق.

الكنوز الثلاثة الأساسية التي نسعى إليها جميعًا

تتناول الكتب الثلاثة التي يتألف منها هذا الدليل طبيعة الواقع والوهم والغاية، على التوالي.

وبعبارة أخرى، فإن هذا الدليل يرشد الطالب إلى طرق مفيدة للوجود (معرفة الواقع)، والتحرر (تجاوز الأوهام)، والتحول (العيش بهدف).

لقد وجدتُ أن هذه الفئات الثلاث من البحث (والوصول!) هي أكثر المفاهيم التي يسعى إليها أي باحث في حياته. يسعى الجميع إلى إتقان هذه المعرفة - كنوز الوجود الثلاثة - سواء بوعي ومباشرة (كما يفعل الخبير)، أو بغير وعي وعبر وسائل غير مباشرة كالثروة، والنجاح، والعلاقات، والممتلكات، والعلوم الخارجية، والدين، والسفر، والهوايات، والرياضة، والمنافسة، وأشكال أقل مباشرة من الروحانية، والمؤثرات العقلية، والتجارب الخاصة، وما إلى ذلك.

لا يقتصر الأمر على أن التطبيق الصحيح لهذا الفن العلمي يساعدنا في رؤية ما وراء الأوهام وإدراك الحقيقة المتعالية التي تشمل كل شيء؛ بل يمكن أن يعمل أيضًا كدليل أو خريطة تساعدنا على التنقل الأمثل في مياه امتلاك جسد وعقل وروح متفردة.

تشير العديد من التعاليم إلى الحقيقة. وتُفكك العديد منها الأوهام. وتقدم العديد منها طرقًا لفهم غايتنا والعيش وفقًا لدعوتنا الفردية الفريدة. نادرًا ما تتكامل هذه التعاليم معًا بطريقة متناغمة ومتوازنة وشاملة، حيث لا تتعارض هذه المكونات الثلاثة الأساسية للرحلة، ولا تُربك، ولا تسخر، ولا تتنازع مع بعضها البعض، بل تُعزز بعضها بعضًا وتُمكّنها في مسار واحد موحد من الإدراك المُجسد والتطبيق العملي.

هدفي من كتاب "أنا: كتاب عنك" هو شرح الجوانب الثلاثة الأساسية للبحث الكوني في ثالوث شامل؛ ومساعدتك على إدراك الكمال وتحقيق تحررك بطرق تكون في نفس الوقت ذات صلة وهادفة ومفيدة للجميع.

يهدف هذا الكتاب إلى تزويدك بكل الفهم الأساسي الذي تحتاجه لبدء رحلتك والتقدم بسرعة وفرح على طريق الحرية الداخلية (تحقيق الذات)، مع دعمك في تمكين دعوتك الحقيقية لتصبح (تحقيق الذات).

تم إنشاء هذا الدليل بشكل مشترك

بينما يمتلك البعض شغفًا طبيعيًا لإتقان رياضة أو مهارة أو فن، فقد كان لدي شغف طبيعي لاستخلاص فهم كامل ومباشر وعالمي ودقيق في نفس الوقت للعلم الغامض والأساسي للوجود والتحول والتطور.

لطالما استمتعتُ بتدريس الجوانب الدقيقة، أو الأكثر تعقيدًا وتناقضًا، لهذا العلم، بدلًا من الجوانب الأكثر وضوحًا أو بساطة. ولذلك، فإن جمهوري المفضل عمومًا هم الباحثون الروحيون الأكثر إخلاصًا؛ أولئك الذين لديهم رغبة جامحة في معرفة أنفسهم - أو معرفة الله/المصدر - بوضوح عميق، والالتزام بهذه الممارسة بكل إخلاص وبأعلى مستوى من الدقة التجريبية.
وجدتُ أن هذا الجمهور يُبرز أدقّ وأعمق الخلاصات وأكثرها فائدةً من وعيي الداخلي. وقد ساعدني هذا الجمهور المُخلص على ترسيخ مكانةٍ شاملةٍ ودقيقةٍ في مجال الفلسفة التطبيقية وعلم النفس والروحانية، بحيث يُمكن الآن لجمهورٍ أوسع الاستفادة من هذه الخلاصات.
والنتيجة هي هذه السلسلة من الكتب، والتي هي في الأساس عبارة عن ملخص مكثف لإدراكي للواقع - ملخص لما أراه وما أنا عليه - يمكنك تنزيله وفك ضغطه بحرية داخل وعيك وتطبيقه كما تراه مناسبًا.
أنا ممتن للغاية لهؤلاء الباحثين الجادين عن الحقيقة التجريبية المذكورين آنفاً، لأنهم على مر السنين شاركوا في خلق الدقة والفروق الدقيقة والكمال المتاحة الآن في وعيي، والتي يمكنني بالتالي التعبير عنها لشريحة أوسع من الباحثين.
وتشمل هذه الفئة الديموغرافية الأوسع نطاقاً الباحثين عن الحقيقة بشكل غير رسمي و/أو مبتدئ - بغض النظر عن مسار حياتهم أو أنظمة معتقداتهم أو دينهم المختار - شريطة أن يكونوا منفتحين بما يكفي لتجاوز أنظمة معتقداتهم أو دينهم الحالي من خلال البحث بصدق عن جوهر ما يرغبون في معرفته والعيش وفقه.
ابحث دائمًا عن الجذر، حتى لو كان ذلك على حساب الفرع، إذا لزم الأمر. أنظمة المعتقدات هي الفرع؛ والجذر هو الحقيقة الكونية نفسها.
لقد كانت سنوات العمل مع أكثر الباحثين تفانيًا وحماسًا، سواءً في العلن أو في السر، بمثابة بوتقة صقلت فهمي التجريبي والفكري. علمتني كيف ومتى أمارس الضغط المناسب الذي يحوّل الجمود إلى ألماس، وساعدتني على اتباع نهج أكثر شمولية في التعامل مع الروحانية، نهج لا يترك حجرًا أساسيًا دون استكشاف، ولا يستثني أي شخص لديه رغبة حقيقية في التعلم.
نتيجة تلك السنوات من العمل مع أكثر الباحثين التزاماً هي فهم موحد، خالد، وغير مكاني للحياة كما هي في حقيقتها؛ فهم يمكن أن يكون بمثابة مسار مباشر للباحثين، وهو متسق، سهل المنال، منطقي، وفعال في أساسه من "البداية" إلى "النهاية".
رحلة خالدة
في الحقيقة، كلنا تجليات أو امتدادات لوحدة أبدية، نسعى لمعرفة ذاتها بوضوح وإشراق وكمال متزايدين. لذا، لا بداية ولا نهاية لهذه الرحلة الغامضة، التي تنبع جذورها من مصدر أزلي.
مع ذلك، وفي سياق جزء صغير ولكنه ذو أهمية بالغة من عالم In.nity - هذا التجسد البشري ووجهة نظره الفردية - يمكن القول إن لهذه الرحلة الخالدة بداية ونهاية من نوع ما. على الأقل يبدو الأمر كذلك، عند النظر إليها من منظور خطي.
إذن، ستكون البداية هي نقطة التحول العظيمة حيث يصبح الكائن راغبًا بوعي في معرفة نفسه بشكل أساسي وكامل، ويدرك أنه في جوهره كائن روحي في رحلة تعلم وإدراك.
يمكن تعريف خط النهاية بأنه الإدراك الحقيقي والتجريبي لطبيعة المرء المطلقة، والتي تساوي في الوقت نفسه الطبيعة المطلقة للواقع برمته؛ لأن الواقع، في حقيقته، واحد لا غير. لا يمكن أن يكون هناك واقعان مطلقان، ولا يوجد أي منهما؛ لأنه لو كان هناك واقعان مطلقان أو أكثر، فلن

يكون أي منهما، بحسب التعريف، هو الواقع المطلق. وإذا لم يكن شيء ما مطلقًا، فهل يمكننا حقًا أن نسميه واقعًا؟ لذا، فبينما تكثر الأوهام، يجب أن يكون الواقع، وهو كذلك بالفعل، واحدًا.

أين تبدأ رحلة الماء وأين تنتهي؟

إن مفارقة القول بأن استكشاف اللازمن له بداية ونهاية تشبه القول بأن الماء يبدأ حيث يذوب النهر الجليدي (ويصبح نهراً)، وينتهي حيث يصب هذا النهر في المحيط. ومع ذلك، عند مزيد من البحث، ندرك أن الماء في الواقع، بأشكاله وتجلياته المتعددة، ليس له بداية أو نهاية حقيقية. إنه ببساطة يغير أشكاله ووجهات نظره ضمن جوهر لا زمني من الوجود اللانهائي (كونه الماء).

الماء الذي نسميه مؤقتًا "نهرًا" موجود بالفعل في المحيط، وكذلك في جليد النهر الجليدي، أو حتى في الرطوبة الموجودة على بشرتك. والماء الذي نسميه "نهرًا" لا ينتهي حقًا أو ينهي رحلته، على هذا النحو، عندما يعود مرة أخرى إلى المحيط.

ومع ذلك، من منظور سطحي، ولأغراض عملية، يمكننا القول إن الماء في شكل نهر يبدأ من الجليد الذائب ويصل إلى وجهته النهائية عندما يصل إلى المحيط مرة أخرى.

لا يختلف الأمر عن الطبيعة اللانهائية والخالدة لوجودك، التي تُعبّر عن إمكاناتها بطرقٍ لا حصر لها، وتدور في رحلة الوهم والوهم وصولاً إلى تذكّر حقيقتها الجوهرية. ولذلك، فإنّ لرحلاتنا بداية ونهاية واضحتين لدورتها، مع أنّ كل هذا، في نهاية المطاف، ليس إلا وهماً أيضاً.

إن هذا المفهوم الخاطئ في نهاية المطاف عن البداية والنهاية، على الرغم من أنه يتم التمسك به بشكل فضفاض في هذا الدليل، إلا أنه يوفر لنا إطارًا لفهم وتسريع وتحسين رحلتنا الواعية.

لذا، يهدف هذا الكتاب إلى أن يكون مفيدًا بنفس القدر لأولئك الذين هم على وشك إذابة إحساسهم بالذات الشبيه بالجليد في نهر من الوعي السائل، وبالتالي "بدء" رحلتهم الروحية نحو محيط وحدة الوجود، مع الأمل في أن يكون مفيدًا وملهمًا بنفس القدر لأنهار الوعي سريعة الحركة بينكم والذين ربما يكونون قريبين من إعادة الاندماج التي لا توصف مع المثال المحيطي للماء.

علاوة على ذلك: أرغب في مساعدة الباحث على عبور محيط السامسارا (الوهم والمعاناة) بفهم شامل ومعنى عميق. فليس هناك فائدة من انتظار الحقيقة (عودة النهر إلى المحيط) بينما لا يزال عالقًا في دوامة...

الوهم، بدون عيش حياة تفيد وتسرع تطور الذات، وفي الوقت نفسه، تطور الكل.

بمعنى آخر، يمزج هذا الدليل بين تحقيق الذات (التنوير) وتحقيق الذات (التمكين) بطريقة موحدة.

أهلاً بك أيها الباحث عن منزل، أيها الباحث، أيها المبتدئ الأبدي

إذا وصلت إلى نقطة التحول السحرية هذه من الفضول الداخلي العميق - سواء كان ذلك من خلال محفز خارجي وتحدٍ، أو بسبب سئمك من الطرق المتقلبة والحمقاء في كثير من الأحيان للجماعة البشرية، أو بسبب الإرهاق من أنماطك وصراعاتك النفسية البطيئة التي تشبه الأنهار الجليدية - وإذا كنت قد سئمت من الطبيعة المتكررة للمعاناة التي يميل عقلك غير المدرك إلى إنتاجها لك، فأنا أعتبرك الآن مبتدئًا أبديًا حقيقيًا.

إن المبتدئ الأبدي هو الساعي الروحي؛ خبير بالحياة نفسها؛ باحث متواضع ولكنه قوي - وسرعان ما سيصبح، أو ربما يكون بالفعل إلى حد ما - عارفًا مباشرًا وخفيًا للحقيقة (الحقائق) الأساسية للحياة.

هذا الدليل هو نتيجة حب قديم وعاطفي وعميق للباحث عن الحقيقة؛ الباحث ليس عن أي حقيقة نسبية معينة، أو حقيقة سياسية، أو حقيقة اجتماعية، أو حقيقة ظرفية، أو حقيقة درامية، أو حقيقة

نميمة، أو حقيقة إنسانية، أو حقيقة ظاهرية، بل الباحث عن الحقيقة الأبدية التي هي جوهرية لطبيعة الوجود والصيرورة؛ الباحث الذي يرغب في حقيقة داخلية أساسية لا يمكن أن تفشل أبدًا، أو تخدع، أو تُعارض، أو تُثبت خطأها من خلال أحدث الاتجاهات في العلم والمجتمع، أو تنتهي مثل "الحقائق" النسبية التي تنتهي حتمًا.

أشعر بأنني مدعو لجعل الحقائق والفهم الأعمق والأكثر صلة وفائدة - إلى جانب الحقيقة المطلقة - فيما يتعلق بالحياة نفسها أكثر وضوحًا وإتاحة للجميع ممن يسعون إلى هذا النوع من التحرر من قيود الذات الإدراكية.

لقد كانت هذه رغبتي الأساسية ودافعي في هذه الحياة. ولهذا السبب أنا هنا.

أردت أن يكون كتابي الأول نهائيًا

بصفتي شخصًا يسعى للكمال، وهو ما كنت عليه دائمًا في هذه الحياة، لم يكن مجرد كون المرء جيدًا أو مفيدًا أو متينًا كافيًا لإرضائه. كان لا بد من خوض التجربة، واختبارها، ومواجهتها، والنظر إليها من زوايا متعددة، بشرية و"غريبة"، من قِبل آلاف الكائنات المختلفة، ثم استخلاصها بطريقة تُقدم الرحلة بأكملها بأسلوب سهل الفهم وقابل للتطبيق لكل باحث عن الحرية الذاتية والمعرفة الذاتية الحقيقية والمتوازنة.

أردت أن يكون كتابي الأول عبارة عن خلاصة واضحة لسنوات من البحث والتطوير التجريبي السابق، بدلاً من أن يكون مسارًا مؤقتًا وغير مختبر عرضة للتغيير - كنموذج أولي، أو فلسفة بسيطة وغير دقيقة، أو سلسلة أفكار مثيرة مؤقتًا تم تحويلها إلى كتاب محتمل.

لقد كنت أختبر نفسي بكثافة كبيرة كل يوم على مدى العقدين الماضيين، ومع باحثين متفانين مستعدين للنظر إلى جميع الزوايا وتجربة العديد من الطرق المختلفة للحرية والتكامل والشفاء والإدراك.

إذن، لا يُنسب هذا الكتاب إلى جسدي الفردي واسمي وعقلي الشخصي، بل في المقام الأول إلى الطبيعة العلمية الهيكلية للوجود، والتحول والصيرورة، وثانياً إلى أولئك الباحثين الكثيرين الذين ساعدوني في إعادة صياغة الفن الذي تجسدت من أجله: فن تعليم (وتعلم) علم الوجود، والتحول والصيرورة، من داخل سياق التجسد البشري.

هذا الكتاب دليل متقدم وشامل للمبتدئين الدائمين.

هذا يعني أن هذا الدليل مفيد لجميع مستويات الباحثين (بما في ذلك الباحثين المتقدمين)، بحيث لا يترك أي حجر رئيسي دون تناوله (وهذا يعني

(كاملة)، ومع ذلك، فهي سهلة الاستخدام للمبتدئين ومتسقة في منطقها ونبرتها ونهجها من "البداية إلى النهاية" (وبالتالي، فهي قابلة للتطبيق إلى الأبد).

آمل أن تجد، سواء كنت تعتبر نفسك مبتدئًا، أو ممارسًا متمرسًا، أو حتى معلمًا لفهم مماثل، فائدة وتوضيحًا وتمكينًا وتشجيعًا عميقًا ونوعًا أبديًا من الصداقة الحقيقية - روح موحدة تتجاوز الجزر الوهمية التي يخلقها عقل الإنسان - في قراءة هذا الكتاب.

بينما سأستمر حتماً في إعادة النظر في مفاهيمي وتوازناتي واستخدامي للغة كأدوات تعليمية، أشعر أن هذا العمل قد وصل إلى مرحلةٍ مُجرَّبة ومُختَبَرة، وأصبح الآن مستقراً ونهائياً وخالداً بما يكفي بحيث لا تتغير مبادئه وأساليبه ورؤاه الأساسية بشكل جذري أو تُصبح متناقضة مع نفسها بعد الآن (إلا عندما يكون التناقض مفيداً أو حتمياً). لقد وصل وعيي، وبالتالي كتاباتي، إلى حالة أو منظور تم فيه حل جميع المفارقات والالتباسات ذات الصلة أو الملحة من خلال التجربة.

بمجرد أن يتجسد هذا الخلاصة الجوهرية، الكامنة في داخلي، في العالم الملموس والظاهر لهذا التجمع في شكل هذه الكتب، قد أشعر بمزيد من الحرية لكتابة كتب أخرى تتعمق أكثر في تفاصيل دقيقة وجوانب متقدمة من هذا الفن، أو قد أتوقف عن التدريس الفعلي. في كلتا الحالتين، سيظل هذا الدليل كافيًا وشاملًا إلى الأبد.

هام: كما هو الحال دائمًا، يرجى أخذ ما يتردد صداه مع روحك فقط من هذه الكلمات، ولا تتردد تمامًا في ترك أو رفض أو تأجيل ما لا يبدو أنه يخدمك في هذا الوقت.

لا أرغب في أن تشكل كلماتي عائقاً أو تسبب أي نوع من الشك في مسارك الفردي الفريد.

بدلاً من ذلك، آمل أن يساعدك هذا الدليل على تسريع وتيرة فهمك المباشر لذاتك، وللحياة، ولله، ولغايتك؛ لأنني أؤمن

يجب عليك بنفسك أن تشق طريقك الخاص كما تراه، لأن هذه هي الطريقة الوحيدة لتحقيق سبب وجودك وتطورك بطريقة مرضية.

إنني ببساطة أقدم ما وجدته فعالاً وموثوقاً به بشكل عام بعد تجارب لا هوادة فيها؛ ولذلك، أود أن أقدم مفاهيم وجسوراً عالمية من شأنها أن تساعدك بشكل فعال في إيجاد وضوحك الذي لا يمكن إنكاره بشأن وجودك، دون أن ينتقص ذلك من تفردك الفريد - بل على العكس، يضيف نوراً خافتاً إلى الإشعاع الفريد والعالمي الذي أنت عليه.

أنت ثمين. أنت الحب. أنت اللانهائي. أنت تستحق السؤال (الأسئلة) والإجابة (الأجوبة) النهائية المتعلقة بالحياة نفسها.

أتمنى لك كل التوفيق في رحلتك الخالدة، الآن.

أتمنى أن تفرح بقوة الوحدة، دائماً ولكل ما تحتاجه الآن.

لنبدأ، ولننتهي - إلى الأبد - الآن.

مع خالص الشكر، المخلص لكم.

-[مقدمة: 4]-

الاعتبارات وإخلاء المسؤولية

لا يحقّ لمن هو جاهل تماماً، ولا لمن يعرف الحق، دراسة هذا الكتاب. إنما يحقّ لمن يعتقد: "أنا مقيد، يجب أن أتحرر" دراسته.

-يوجا فاسيشتا

...

الأنا لا تحب التعرض، إنها تفضل البقاء مخفية

رغم أن هذا الدليل مصمم ليكون مناسبًا للمبتدئين، إلا أن خوض رحلة الوعي الذاتي الجذري والقوي كما هو موضح في هذه الكتب قد يُزعزع، بل من المرجح أن يُزعزع، أسس إحساسك الحالي بذاتك والطرق التي نشأت عليها واخترت من خلالها أن تنظر إلى نفسك وإلى "الواقع". ولذلك، قد لا تكون هذه السلسلة من الكتب مناسبة تمامًا للجميع في هذه المرحلة من رحلتهم، ومن ثم، فإن بعض التوضيحات ضرورية.

لا تفهموني خطأً: أعتقد أن جوهر ما ورد هنا عالمي، وبالتالي فهو مقدّر، ومفيد، ومتاح، وآمن للجميع - هذا صحيح. مع ذلك، يحتاج المرء إلى أن يكون مستعدًا نفسيًا إلى حد ما، وأن يكون راغبًا في أن تُكشف نظرته للعالم وفهمه الحالي لذاته، وأن تتغير، وتُحوّل، أو حتى تتلاشى تمامًا، من أجل استيعاب العديد من الإدراكات التي ستُثار بمجرد قراءة هذه المادة، بشكل إيجابي وبنّاء.

لقد رأيتُ العديد من الكائنات الجميلة "تأتي وتذهب" إلى هذه التعاليم، ببساطة لم تكن مستعدة لهذا المستوى من الشفافية الذاتية الجذرية واليقظة. لم تكن طريقة ذهابهم - كيف تعاملوا مع انكشاف دواخلهم من خلال وعيهم المتنامي - متناغمة ومتكاملة دائمًا كما أعتقد أن جوهرهم الداخلي الأصيل كان ليفضلها.

يقول الكثيرون إنهم مهتمون بالروحانية الحقيقية واليقظة، ولكن عندما يبدأون في إدراك مدى زيف أوهامهم واستراتيجياتهم الأنانية التي رافقتهم طوال حياتهم، ويدركون مدى افتقارهم إلى فهم حقيقي لطبيعة وجودهم؛ عندما يواجهون عجزهم الحالي عن البقاء مرتاحين بشفافية مع كل ما يطرأ في داخلهم، ويجدون أنفسهم غير قادرين تمامًا على خداع أنفسهم أو الآخرين بتكتيكاتهم المتأصلة والمعتادة والمتلاعبة والخادعة - فإنهم يميلون إلى الدخول في نوع من حالة ذهنية معقدة ومتشعبة. أحيانًا أسمي هذه الحالة "المنعطف الحاد".

عادةً، في هذه المرحلة، تطفو على السطح الجوانب "الأكثر بشاعةً" من تكوينهم النفسي، ليراها عقلهم الواعي، طالبةً الفهم والغفران والقبول والاندماج الإيجابي. مع ذلك، إذا لم يكن كيانهم (إحساسهم الواعي بذواتهم آنذاك) مستعدًا للتحرر من اعتماده السابق عليها، فإنهم إما يهاجمونها بلا رحمة أو يتجنبونها بشدة، بنفس القدر من البخل، أو يقدمون مزيجًا متناوبًا من الاثنين. قد يُولّد هذا ارتباكًا داخليًا، ويترك وراءه أمورًا تتطلب منهم مسامحة أنفسهم وحلًا شاملًا في وقت لاحق.

الولادة الجديدة تتطلب موت القديم

أولئك الذين ليسوا مستعدين للشفافية الذاتية الكاملة والانكشاف والصدق يميلون إلى التفاعل مع صحوتهم الناشئة ورؤاهم المتعالية المتنامية بالذعر، كما لو أن حياتهم تعتمد بطريقة ما على بقاء هياكلهم السابقة سليمة وغير مكشوفة. ففي النهاية، يخشى الأنا تغيير النظام.
بالمعنى الرمزي، هذا ليس غير دقيق تماماً. المعنى: لا يمكننا الوصول إلى فهم متطور تماماً لأنفسنا دون أن نرى (ونجعل) فهم الذات الذي أوصلنا إلى ما نحن عليه اليوم عاجزاً.
علينا أن نتخلى باستمرار عن ذواتنا القديمة، وأن نكون مستعدين للولادة من جديد بمنظور جديد كليًا، إذا أردنا الارتقاء أو التطور روحيًا كأفراد وكمجتمع. في الحقيقة، إن هذا التخلي عن الذات القديمة أقل دراماتيكية بكثير مما يتصوره الأنا. إنه جزء طبيعي من الحياة اليومية. نموت ونولد من جديد شيئًا فشيئًا كل ساعة من كل يوم. وإلا، لما كان هناك أي تغيير في تجربتنا لأنفسنا. إن ازدياد الوعي يُسرّع ببساطة عملية إعادة تدوير الذات الطبيعية هذه، والبعض لا يزال غير مرتاح لهذه الوتيرة المتسارعة نحو الحقيقة والحرية، لذا ينفرون.
يتطلب هذا الكشف (المفاجئ أحيانًا) عن الذات نضجًا نفسيًا وإيمانًا روحيًا، وهو ما لا يمتلكه الجميع في هذا الوقت على الأرض. في الواقع، قليلون هم من يمتلكونه بالقدر الكافي الذي يسمح لهذا الدليل بأن يُهيئ بيئة خصبة حقًا في عقولهم الواعية.
يتفاعل كل فرد بشكل مختلف مع "حدبة الشفافية الذاتية".
لكل فرد عقبةٌ عليه تجاوزها عند بداية رحلته نحو الوعي الذاتي الحقيقي. البعض يواجه عقباتٍ كثيرة، والبعض الآخر يواجه عقباتٍ أقل، ولكن يكاد يكون لكل شخصٍ عقبةٌ واحدة على الأقل. إنها عتبة الشفافية الذاتية التي يخشى عقلك الباطن (شعورك المُصطنع بالهوية) تجاوزها. الروحانية تبدو ممتعةً حتى اللحظة الحاسمة - تلك العتبة التي يبدأ عندها الوعي الذاتي الحقيقي بكشف ما كنت تفعله سرًا وما كان يُخرب هويتك الحقيقية.
دخل البعض إلى هذه التعاليم، وربما إلى الجوانب المجتمعية لهذه التعاليم، بحماس كبير في البداية لأنهم اعتقدوا أن "ما كنا نفعله رائع" و"شعروا بأنهم مدعوون ليكونوا جزءًا منه"، ثم غادروا باستياء كبير عندما وصلوا إلى أول عقبة كبيرة في الشفافية الذاتية.
لسنا رائعين. نحن حقيقيون.
آخرون جاؤوا بتردد وخوف شديدين، لكنهم واظبوا على هذا العمل بجدٍّ وإخلاص، لأنّ شيئًا أعمق قد لامس قلوبهم. لقد انخرطوا في هذه التعاليم لأسباب وجيهة، وحافظوا على ثقة راسخة، وتجاوزوا عقبة البداية، حتى رفعتهم ممارستهم بشكل طبيعي من قبضة مخاوفهم وأوهامهم المشوّهة، ودفعتهم نحو حرية عظيمة، وشفاء، ونور، وامتنان، وفرح، وتكامل، وتحوّل. هؤلاء الآن لا يستطيعون، ولا يرغبون، في العودة إلى نظرتهم القديمة لأنفسهم وأنماطهم السلوكية (لأنّ "الأمر قد انتهى")، وهم الآن ينابيع خيرية للوضوح والاستقرار والحب للآخرين. لقد تجاوزوا عقبة البداية.
لكن الكثيرين ما زالوا يخشون مواجهة أنفسهم عند عتبات الشفافية هذه، كاشفين بذلك أساليب الأنا غير السليمة أحيانًا، وأجنداتها، ومبرراتها، ومنطقها الخفي، والتي تُكشف في مرحلة ما كأثر جانبي طبيعي للدخول في نور الوعي الحقيقي. عاجلاً أم آجلاً، ستكتشف حقيقة نفسك.
هذا ليس بسببي، ولا بسبب ضغط الأقران، ولا لأنك "انضممتَ إلى طائفة". بل هو ببساطة نتيجة طبيعية لنمو "نورك" الداخلي، الذي سيبلغ في مرحلة ما درجة من السطوع والنقاء تكفي لكشف بنى نفسك المجزأة والمنفصلة عن الذات، وما تحويه من أيديولوجيات وأجندات خفية. ليس هذا

لأننا جميعًا أشرار بالفطرة، لأننا لسنا كذلك، بل لأننا خائفون. ونحن خائفون لأننا نجهل حقيقة هويتنا.
لا حرج في مواجهة التحديات عند عتبة الشفافية الذاتية هذه. إنها عملية طبيعية ويمكن أن تؤدي إلى شفاء عميق.
تحولاتٌ مُحرِّرةٌ تبعث على البهجة. الأمر فقط هو... هل أنتَ مُستعدٌ لمواجهة نفسك بصدقٍ ودون ذعر؟ هل تُريد أن ترى الحقيقة النسبية لعمل عقلك في ضوء الحقيقة المُطلقة لطبيعتك الحقيقية (الوجود الواعي)؟ هل أنتَ مُستعدٌ للتخلص من هذه الميول المُلازمة لكَ طوال حياتك، والتي تُشكِّل إحساسك الزائف بالهوية، في حضور هويتك الحقيقية المُحِب، المُبهج، الخالد؟
باختصار: لا يمكن التنبؤ بكيفية استجابة أي فرد لمواجهة ذاته بصدق لأول مرة في رحلته نحو الوعي. قد تُثير هذه الكتب شعورًا بالتحرر يُخيف غير المُطّلعين، ولا سبيل لحجب هذه التعاليم أو حمايتها من الطلاب غير المُطّلعين عندما تُنشر في شكل سلسلة كتب مجانية. لذا، أطلب منكم استخدام التمييز الذاتي قدر استطاعتكم الآن، وفي أي وقت خلال دراستكم لهذه الكتب لاحقًا.
صدمة الوعي الذاتي
إن الخوض في المفاهيم الواردة في هذا الدليل بنية صادقة وفضول يضمن لك دائمًا تقريبًا أنك ستشهد على الأقل نوعًا من التحول الأساسي في وعيك بذاتك؛ من ذاتك الصغيرة/الزائفة/الاختيارية/القديمة نحو رؤية أقرب إلى ذاتك اللانهائية/الحقيقية/التي لا مفر منها. وهكذا، ستبدأ في رؤية الكميات الهائلة من الهراء المضلل الذي تراكم لديك في أنظمة معتقداتك على مر السنين - أشياء أصبحت متطابقًا معها والتي ستكشفها الآن لنفسك على أنها خاطئة تمامًا (حتى تتمكن من التخلي عنها، إذا رغبت في ذلك).
قد يكون هذا بمثابة صدمة لشعورك الحالي، المصطنع، بأنك "أنا؛ كل أموري مرتبة، وأعرف كيف أحب أن أقدم نفسي للعالم"، والذي، بعد سنوات من التلقين الذاتي، تشعر أنه أنت بالفعل. تنبيه: ليس كذلك.
إذا كنتَ شديد التمسك بنظرتك الحالية للعالم وبإحساسك الحالي بذاتك، فإنّ مثل هذه التحولات في الوعي قد يكون لها تأثير غير سار أو مزعزع للاستقرار مؤقتًا. لا أقترح عليك تجنّب مثل هذه المفاجآت أو "صدمات كشف الحقيقة" عن نفسك تمامًا، ولكن من الأفضل أن تبذل قصارى جهدك لتقييم مدى استعدادك لقبول الحقيقة، وما إذا كنتَ مستعدًا لها أم لا.
المراحل غير المستقرة طبيعية
هذه المراحل المزعزعة للاستقرار بريئة بطبيعتها، حميدة، غنية بالإمكانيات، وغالبًا ما تكون ضرورية للباحث للانتقال إلى إحساس أنقى وأكثر حرية بالهوية. مع ذلك، قد تُبالغ النفس (غير المستعدة) في تصوير هذه المراحل الصعبة على أنها غير سارة، وتحوّلها إلى شيء سلبي أو عدائي بلا داعٍ، وبالتالي، قد تطول أو تستمر أنماط التفكير الخاطئ والخوف والمقاومة المؤلمة هذه لدى أولئكَ الذين يتفاعلون مع هذه المراحل المزعزعة للاستقرار بانعدام الأمان أو الخوف أو الذعر أو إسقاط مشاعر الضحية على الآخرين.
إذا شعرتَ بأنك غير مستعد لمراحل مؤقتة من عدم الاستقرار في ما كنتَ تعتقد أنك تعرفه عن نفسك وحياتك، فلكَ كامل الحرية في الاستمرار، أو التوقف، عن تعريض عقلك الواعي لمحتويات هذا الكتاب وإرشاداته. فكلماتي ستُحدث حتماً أثراً مفاجئاً ومؤقتاً على نفسيتك.

لكن إن شعرتَ بالاستعداد، وأن هذا هو الوقت المناسب في رحلتك الروحية والإنسانية لتجاوز تلك اللحظة المحورية من التنوير الذاتي نحو وعي أوسع، وشجاعة روحية وقلبية، وشفافية ذاتية، فستشعر حينها بحماس داخلي لهذه التحولات، ولن تُخيفك الآثار المُحتملة المُزعزعة للاستقرار (كثيرًا). وإن كان إيمانك قويًا حقًّا، فلن تُؤثر فيك هذه الفترات إلا قليلًا. فالإيمان يمنحك استقرارًا نفسيًا أعمق، حتى في خضمّ فترات الاضطراب وعدم الاستقرار.

تمييز الذات — هل أنت متحمس لأن تهتز بسبب ما هو غير مألوف؟

الأمر كله يتوقف على مدى استعدادك وحماسك لتغيير نظرتك للعالم ونظرتك لنفسك جذرياً. ما مدى استعدادك للتحرر، حتى من مفهومك الحالي عن الذات؟ ما مدى رغبتك في رؤية الحقيقة والتحرر من قيودك المألوفة؟ وما مدى ثقتك بأنك بخير مهما حدث، وأن الحقيقة في النهاية ستُحررك وتُرسخك في هذه الحرية؟

هل أنت مستعد لتفكيك شامل لذاتك القديمة، ثم إعادة بناء ذات جديدة أكثر شمولية (وفقًا لإدراك أدق للواقع)، وللشعور بـ"الفراغ" المُخيف، ولكنه في الوقت نفسه جميل، الذي غالبًا ما يُختبر في هذه المرحلة الانتقالية، عند الانتقال من نسخة قديمة من الذات إلى التكوين السليم لنسخة جديدة؟ هل أنت مستعد لتكرار هذه الدورة من الولادة النفسية والبعث الروحي على طول رحلتك نحو الوعي الذاتي الحقيقي؟

ولإعطائك فكرة أفضل عما يمكنك توقعه، وكيفية تقييم ما إذا كنت مستعدًا أم لا، سأشرح أدناه بعض النقاط المتعلقة بهذا التمييز، وهو أمر يخصك وحدك.

بينما لو كنتُ شخصياً لكنتُ قادراً على تحديد ما يجب تقديمه لك وما لا يجب تقديمه (وحتى في هذه الحالة، كنتُ ساذجاً في بعض الأحيان وارتكبتُ أخطاءً ظاهرة في التمييز)؛ في شكل هذا الدليل المكتوب لا يمكنني مساعدتك بشكل مباشر في هذا الجانب من التمييز - إلا من خلال تقديم هذه الإخلاءات والتنبيهات وطلب منك أن تميز بنفسك.

إذا كنت تشعر بثقة تامة وتواضع في تقييمك الذاتي، وخلصت بعد لحظة من التأمل الصادق إلى أنك مستعد تمامًا ومتحمس للتغييرات في المنظور التي سيُحدثها هذا الدليل، فيمكنك حينها تخطي الفصل الفرعي التالي، والمتابعة إلى [المقدمة: 4.2]. أما بالنسبة لمن لديهم أدنى شك حول مدى استعدادهم لهذا الدليل، فيُرجى قراءة [المقدمة: 4.1] أدناه.

-[مقدمة: 4.1]-

لماذا قد لا ترغب في قراءة هذا الدليل

الشخص الذي يقاوم التحرر من أفكاره الخاصة يحاول عمومًا حماية بنيته النفسية الحالية (حتى لو كانت معيبة) من خلال إيجاد عدو أو خطأ لإسقاطه خارج نفسه، وخاصة على المصادر التي تتحدى بنيته.

...

قد لا ترغب في قراءة هذا الدليل لأنه من خلال الانخراط في عمل كهذا، قد تشعر أحيانًا بالمواجهة، أو الانتقاد، أو عدم التقدير، أو الكشف عن حقيقتك، أو التعرض للتنمر، أو الخوف، أو الاستفزاز.

علاوة على ذلك، قد تعاني من نوبات مؤقتة من: الشعور بالاغتراب، والشعور بالارتباك، والشعور بفقدان السيطرة، والشعور بعدم الاستقرار بسبب فقدان الإيمان بطرق تفكيرك وشعورك وعملك المألوفة، وإحساسك بذاتك و"واقعها".

تخيّل أنك قدت سيارة لمدة ثلاثين عاماً، وفجأة تدرك أن هذه السيارة، في الحقيقة، لم تقطع أي مسافة لأنها بلا عجلات ولا محرك. ومع ذلك، طوال هذه المدة، كنت تشعر حقاً أنك تتقدم في رحلتك، وتعرف لماذا وإلى أين أنت ذاهب وكيف وصلت إلى هناك...

هل ترغب في معرفة الحقيقة بشأن عجلاتك ومحركك في مثل هذا السيناريو؟ هل تتمنى أن تكتشف أنك لم تغادر نقطة انطلاقك الأصلية قط، وأنك لم تقترب - بعد مرور 30 عامًا - من الوجهة التي كنت تعتقد أنك في طريقك إليها، حتى لو كشفت لك هذه المعرفة أنك كنت تعيش في وهم طوال الثلاثين عامًا الماضية؟

الباحث الصادق والمستعد سيرغب في معرفة ذلك. أما الباحث غير المستعد فسيفضل البقاء جاهلاً لأن صدمة رؤية حقيقة وضعه ستكون أكبر من أن يشعر بالاستقرار والتوجيه والتفاؤل والإيمان طوال الوقت.

لقد أصبحنا نثق في استراتيجيات نفسية أقل

بما أننا تعلمنا ربط إحساسنا بذواتنا وشعورنا بالراحة والأمان بطرقنا المعروفة في تفسير الواقع، فقد أصبحنا ضعفاء إلى حد ما، معتمدين على غيرنا، وعرضة للتأثر النفسي. ونتيجةً لاعتمادنا على أنماط التفكير، نخشى أن نكون غير مستقرين أو غير آمنين بدون إطارنا المرجعي الذهني المعتاد.

بما أننا، من أجل الشعور بالأمان الداخلي، أصبحنا نعتمد على كيفية التلاعب العقلي أو الهجوم أو تجنب ما يبدو لنا من أجل الاعتقاد بأننا نستطيع البقاء أو الازدهار كشعور منفصل بالذات أو الأنا، فإن عملية تنوير أنفسنا أو حتى تمكينها بشكل حقيقي (هناك الكثير من التمكين الزائف الذي يتم الترويج له هذه الأيام) ستثير حتما بعض المخاوف حول كيفية رؤية أنفسنا والتعامل معها ومع هذا العالم - ما الذي نؤمن به، وما الذي نتخلى عنه، وكيفية التواصل مع الآخرين، وكيفية الشعور بالأمان، وأي توجيهات نضع ثقتنا فيها، إلخ.

في وقت سابق، وضعتُ كلمة "مُدرَك" قبل كلٍّ من هذه التأثيرات المحتملة - كالارتباك، والاغتراب، وعدم الاستقرار، وما إلى ذلك - لأن هذه التصورات ليست حقيقية في جوهرها. مع أن تجربة هذه التصورات قد تبدو حقيقية لمن لم يدركها (لم يستنر) ويفسرها.
المعنى: لن تشعر بالاغتراب حقًا، ولن تشعر بالارتباك حقًا، ولن تفقد السيطرة حقًا، ولن تكون غير مستقر أو غير آمن فعليًا عندما تفقد صلابة طرقك المعروفة سابقًا في تفسير وتشغيل إحساسك بذاتك وإحساسك بالعالم.
ومع ذلك، فبينما يُنظر إلى هذه التجارب على أنها موجودة، وبينما لا تزال تصدقها على أنها حقيقية، فقد تسبب درجات متفاوتة من الضيق أو الفوضى في إدراكك.
هذا الدليل ليس موجهاً لمن يدّعون أنهم ضحايا
علاوة على ذلك: الشخص الذي يقاوم التحرر من أفكاره الخاصة يحاول عمومًا حماية بنيته النفسية الحالية (حتى لو كان منبهرًا بها) من خلال إيجاد عدو أو خطأ لإسقاطه على الخارج، وخاصة على المصادر التي تتحدى هذه البنية. الأمر أشبه بما يلي:
"إذا كان السبب موجودًا، فأنا مُحِقٌّ في عدم الحاجة إلى الارتقاء بمعتقداتي الحالية أو تجاوزها، فهي تُوفر لي شعورًا (وهميًا) بالأمان والمعرفة. لكن إذا تبيّن أن الخلل أو الخطأ يكمن في نزواتي النفسية (أفكاري، معتقداتي، أيديولوجياتي)، فإن ذلك يُجبرني على النظر فيها، وأُفضّل عدم القيام بذلك (حتى الآن). أخشى ما قد أجده، ولا أدري ما الذي يُمكنني الاعتماد عليه بدلًا من هذه المعتقدات الموثوقة والمريحة التي استثمرتُ فيها الكثير من طاقتي. لذا، في الوقت الراهن، هؤلاء الناس مُخطئون - لا بدّ أنهم كذلك - ويجب مقاطعتهم، أو السخرية منهم، أو حتى انتقادهم بشدة، حتى أتمكن من الحفاظ على شعوري الزائف بذاتي مستقرًا وآمنًا إلى حدٍّ ما، والتظاهر بأن كل شيء على ما يُرام، ومتوازن، وحقيقي، وعادل، ومنصف في داخلي. أنا بريء. كيف يجرؤون على التلميح إلى وجود خطأ في طريقة تفكيري؟ لتعزيز قضيتي الشريرة هذه (التي تبدو "غير مدركة" للحقيقة)، سأحاول حشد جيش من المتعاطفين لضمان ترسيخ حججي أكثر في أذهان مؤيديّ، حتى لا تصل اقتراحات عدوي (مهما بدت مفيدة ومحررة في نهاية المطاف) إلى أعماقي في الوقت الراهن. أريد أن أبقى على حالي: آمناً، خائفاً سراً، أتجنب الشفافية الحقيقية مع نفسي والانكشاف أمام الآخرين، وأبدو متحكماً في نفسي وفي نظرة الناس إليّ. أجل! أنا فخور بنفسي لكوني بهذه القوة! انظروا أيها العالم: أنا على حق! انضموا إليّ الآن في مهاجمة كل من يهددني ويتحدى نظرتي لنفسي!
إذا كنت غير قادر على تقبل مثل هذه التحديات المتصورة، فقد تتفاعل معها بطرق غير صحية وسلبية، كما هو موضح أعلاه.
لذا، أكرر: من المهم مراعاة مدى استعدادك وحماسك لخوض هذه الرحلة. عليك أن توازن بين رغبتك في توسيع مداركك وبين الإغراءات والاستراتيجيات التي تتوقعها من داخلك النفسي استجابةً لهذه المراحل من عوالم روحية ونفسية غير مألوفة، حيث ستشعر مؤقتًا وكأنك تصرخ من الماء.
هل ستتحلى بالإيمان وتثق بالعملية؟
هل ستثق بهذه التحديات وتتقبلها بشرف وصدق؟ هل ستبقى متواضعًا، هادئًا، متزنًا، صبورًا، عادلًا، متزنًا، وعاقلًا؟ هل ستكون قادرًا على الوثوق بالإرشادات الواردة في هذه الكتب؟
أم ستدخل في حالة من التذبذب والانفعال، وتتخذ موقفاً دفاعياً، وربما حتى تجمع حولك أتباعاً من خلال النميمة وأساليب التواصل التلاعبية لتأييد مقاومتك؟ إلى أي مدى لا تزال عرضة لإغراءات انعدام الأمان لديك؟

الروحانية الحقيقية هي تطور في علم النفس

أنا أنظر إلى الروحانية - العلم التجريبي للإحساس - لا على أنها تتعارض مع علم النفس التقليدي (بقدر ما يوجد شيء كهذا محدد بوضوح)، بل على أنها تطور وذروة الممارسة والفهم النفسي.

وبالتالي، ليس من المناسب دائماً لكل كيان أن يغوص في علم وفن وممارسة الروحانية الحقيقية أو الصحوة - لأنها طريقة الرياضي في التفاعل مع نفسيته الخاصة.

يشبه هذا الأمر عدم استعداد شخص ما للمشاركة في أعلى مستويات الرياضة دون أساس متين في الصحة واللياقة البدنية. إن الروحانية التطبيقية الحقيقية، وخاصة في تطبيقاتها المباشرة والمتقدمة، كما هو موضح في هذه الكتب، ليست لمن يفتقرون إلى القوة النفسية.

تطوير الذات المتوازنة قبل تجاوز الذات

غالباً ما يكون من الأفضل للبنية النفسية التي نسميها "شخصيتنا"، وربما خاصة عند البشر الأصغر سناً، أن تستكشف وتطور إحساساً أساسياً بتكوينها النفسي أولاً، وبالتالي، تطوير أساس صحي نسبياً للأنا، واحترام الذات اللائق، ونظرة عادلة وموضوعية (غير متحيزة) للحياة، ومفهوم موثوق به بشكل عام (وإحساس ناتج عنه) بالذات.

أقول هذا لأن المراحل المتقدمة من الوعي الذاتي النفسي تميل إلى زعزعة إدراكنا التقليدي للواقع، على الأقل بالقدر الذي نسمح له بذلك. وبدون إيمان راسخ، أو أساس نفسي مستقر وناضج، فإن الانخراط في تعاليم روحية حقيقية ومتقدمة قد يثير شعوراً بالخوف والفوضى وعدم الاستقرار والارتباك.

أنت تعيش في وهم إلى حد ما - هل يمكنك قبول ذلك؟

إن الرحلة الروحية الحقيقية أو الصحوة الروحية ستهزنا، بل يجب أن تهزنا، كما ترى، لأنه لو لم نكن مخدوعين في الوقت الحاضر، لما كانت هناك رحلة نقوم بها، ولما كان هناك شيء نفككه أو نكشفه لأنفسنا على أنه شيء مذهل، زائف، ووهمي.

لو كنا قد بلغنا بالفعل معرفةً وفهماً مباشرين لطبيعة الواقع الحقيقية ولذواتنا (وهما في التحليل النهائي شيء واحد)، لما كنا نعاني، أو نرتبك، أو نخوض صراعاً، أو نبحث عن منظور أكثر صدقاً. لكنا قد بلغنا الكمال أو شبه الكمال في وعينا الذاتي.

إن خوض هذه الرحلة، إذن، يعني أننا نعيش في وهم، بدرجة أو بأخرى. وبحسب التعريف، يكون الوهم دائمًا أكبر مما يدركه المرء في بداية رحلته. فكل شخص يعيش في وهم أكبر بكثير مما يعتقد. ولهذا السبب قد يكون الأمر صادمًا بعض الشيء عندما يبدأ ذلك الوعي الأعمق والأكثر نقاءً في اختراق وكشف طبقات التلاعب العديدة التي نسجناها في ذواتنا المفترضة.

إذا كنت تشعر بالضيق من هذا البيان، فمن المحتمل أن يكون ذلك مؤشراً على أن مستوى رغبتك الحالي في التنوير أو التمكين الذاتي الحقيقي (الذي يتطلب معرفة صادقة بالذات وشفافية طوعية، على عكس تمكين الهوية الشعبي المختطف المعروض في كل مكان اليوم) ربما لا يتناسب تماماً مع محتويات هذا الدليل.

كتاب يعلمك الاستقرار الحقيقي

من منظور أكثر تفاؤلاً، فإن الاستقرار المطلوب والرغبة المتزايدة في الحرية الحقيقية هما ما صُمم الكتاب الأول ليمنحك إياهما بشكل مباشر. وهذا سبب وجيه لاختياري هذا الكتاب ليكون الأول في هذا الدليل: لتزويدك باستقرار وعي حقيقي، ثابت، وأعمق يتجاوز "ذاتك الصغيرة"، قبل أن نخوض في الكشف عن العديد من أساليب "ذاتك الصغيرة" في الكتاب الثاني.

إن أحد العوامل الرئيسية في كون المرء .t لهذا التطور النهائي لعلم النفس هو القدرة على معرفة أن كل شيء على ما يرام في نهاية المطاف؛ القدرة على الثقة في التطورات التي تحدث داخل الذات نتيجة لتعريض الذات للمواد والآراء والوعي والممارسات مثل تلك الواردة في هذا الدليل.
إن الشعور بالثقة في الذات العميقة والرحلة أمر مفيد للغاية، إن لم يكن ضرورياً.
قد لا يُعجب جميع أصدقائك بنوبتك
أما بالنسبة لتأثير الاغتراب المتصور؛ فقد لا يتمكن الجميع من التواصل مع وضوحك وشغفك وفهمك الجديد، وقد لا يفهمون أو يدعمون بعض التغييرات في خياراتك وتعبيرك.
لن يُقدّر جميع من تُخالطهم الآن أسلوبك الجديد في الحياة، لأنه غريب أو "غير مألوف" بالنسبة لهم. وأي شيء يرونه غريبًا أو غير مألوف بالنسبة لمفهومهم عن أنفسهم، سيخافون منه حتمًا، أو يسخرون منه، أو يُسيئون فهمه، أو يحاولون التقليل من شأنه، أو ينأون بأنفسهم عنه.
هذه إرادتهم الحرة، وعليك أن تكون مستعدًا لتقبّل خياراتهم ردًا على خياراتك، إن كنت ترغب في النضج الروحي. الإرادة الحرة هي الأساس. حتى لو اخترتَ بحرية ألا تؤمن بوجودها أصلًا.
قد يكون من المفيد أن تتذكر أن لكل ثمرة وقتها المناسب لتنضج. وأن تعلم أنه قد لا يكون الوقت قد حان بعد لتتبنى الآفاق الجديدة التي تتبناها الآن لأنك تختبر فوائدها العميقة وتشعر وكأنك ولدت من جديد. وأن تعلم أن جميعها ستنضج في النهاية وتلتحق بك تحت شمس المعرفة الحقيقية للذات والحرية الشاملة، وإن لم يحن وقتها بعد. عليك أن تتقبل هذه الحقيقة تمامًا إذا كنت ترغب في البقاء صافيًا ومتحررًا من قيودك الداخلية.
على الرغم من أنك ستصبح، في جوهر الأمر، أكثر براءة وتفهماً ومحبة مما كنت عليه من قبل، فإن طريقتك الجديدة في تجربة الحياة وصدقك وشفافيتك المتزايدة، وإدراكك لحريتك (وحرية الآخرين) وقوتك، فضلاً عن أوهامك (وأوهامهم) التي يبدو أنها تحجب هذه الحرية والقوة، من المرجح أن تكون مخيفة إلى حد ما أو يُنظر إليها على أنها عدوانية من قبل بعض الأشخاص الذين ترتبط بهم حاليًا.
ليس بالضرورة أن يكون الأمر جللاً، ولكن إن لم تكن مستعداً لمواجهة مثل هذه التغييرات في علاقاتك وبيئتك الحالية، فمن الأجدر بك التفكير في هذه النقطة قبل المضي قدماً. لأنني أعتقد أن المضي قدماً سيغير نظرتك للأمور. وبما أن كل شيء في وجودك النسبي نسبي بطبيعته لوجهة نظرك، فبمجرد أن تتغير وجهة نظرك، ستتغير علاقاتك بكل شيء وكل شخص.
هل تخشى عدم وجود أرض؟
أما العامل الآخر الذي يُثير الرهبة في أنفسنا فهو الخوف من السيولة، أو حرية حركة الوعي، أو اللاخطية. وعادةً ما نُطلق على هذا الشعور اسم الارتباك، أو عدم الاستقرار، أو التشتت، أو فقدان التوجه عندما لا نكون مستعدين له أو لا نثق به، أو ربما عندما نفتقر إلى الاستقرار العقلي والعاطفي اللازم لتذكر أن كل شيء على ما يرام في جميع الأوقات.
لا يجب تفسير عدم المعرفة على أنه شعور بعدم الأمان، ولكن تميل آلياتنا الداخلية إلى توليد تصور بأننا غير آمنين عندما نشعر بأننا محرومون من المعرفة المألوفة، أو عندما يتم تقديم معرفة أعلى تجعل معرفتنا الحالية التي استثمرنا فيها تبدو بلا معنى أو تبدو غبية.
عندما يبدو أن تجربتنا تفتقر إلى بنية محددة، متصلة، صلبة، مألوفة، ثلاثية الأبعاد، خطية، نيوتونية في تجربتنا للوجود، فإن بعضنا يصاب بالذعر أو يتفاعل مع هذا الإدراك الموسع بطرق غير منتجة. أكثر من غيرهم.

تعتمد درجة رد الفعل السلبي الذي يبديه الكيان تجاه تحول تصوره عن "الواقع الصلب" عادةً على مدى اعتماد إحساسه بـ "ذاته" على البنى الاجتماعية والخبرات التي توفرها الحواس.

إن طريق التنوير، أو تحقيق الذات، يذيب الكثير من تلك "الألفة الخطية الهيكلية" للزمان والمكان والسبب والنتيجة والتفكير القائم على النقص، وفي الوقت نفسه، يستبدل الشعور الزائف والمؤقت بالاستقرار بالاستقرار الحقيقي لذاتك الحرة الخالدة (وهو موضوع الكتاب الأول من هذا الدليل).

ستمنحك فنون فهم الذات وتحقيق الذات (الكتابان الثاني والثالث) أدوات لإعادة هيكلة إحساسك بالواقع بسرعات أسرع بكثير وبثقة وتوافق أعمق مع هدفك الحقيقي هنا على الأرض.

في ملخص

قد لا ترغب في قراءة هذا الدليل إذا:

1)تشعر بعدم الاستقرار النفسي والعاطفي؛

2)لديك ميل إلى الغضب أو الغضب عندما يتم تحدي نظرتك للعالم أو إحساسك بذاتك من خلال انعكاسات الآخرين أو البيانات الجديدة؛

3)أنت سريع في إلقاء اللوم على الآخرين بسبب انزعاجك الداخلي وكشفت عن نفسك كوسيلة للاختباء والبقاء في نظر الآخرين على أنك "الضحية البريئة"؛

4)أنت تخشى التغيرات الإدراكية في كيفية إدراكك لنفسك وللواقع؛

5)أنت تحمل الكثير من الغضب والاستياء و/أو مشاعر الضحية؛

6)أنت لا ترغب بشدة في التحرر من أفكارك ومعتقداتك وردود أفعالك العاطفية - فأنت تفضل أن تبقى جاهلاً بالحقيقة، ولكن مسيطراً على الباطل، بدلاً من أن تكون مستنيراً ومتحرراً من التلاعب والسيطرة المعتادة على الباطل.

-[مقدمة: 4.2]-
لماذا قد ترغب في قراءة هذا الدليل
إن محتوى هذا الدليل، وخاصةً عند تطبيقه على تجربتك الشخصية، سيساعدك على إدراك كل ما هو كامن في اللاوعي، وبالتالي تحويلك من كائن يشعر بالنعاس والقيود والظلام والشعور بالضحية إلى كائن يتمتع بصحوة حقيقية وإمكانات وإشراق وتمكين. قد تُشرق كالشمس!
...
قد ترغب في قراءة هذا الدليل للأسباب التالية:
النتائج المحتملة في تجربتك المباشرة رائعة لدرجة لا تُصدق. حرفياً.
لأن من منا لا يرغب في معرفة حقيقة الواقع، بدلاً من كل ما يتكهن به الآخرون؟
لأنه سيساعدك على تحرير نفسك من أي ارتباطات خاطئة قد تكون قد ربطتها بين ذاتك الحقيقية (أنا) وأشياء ليست أنت (أفكار، معتقدات، تصورات، تجارب، خيال، إلخ).
أنت الحرية الأبدية. أنت وعيٌ بلا شكل، ارتبط بإدراك محدود. الروحانية التطبيقية - على الأقل بالطريقة التي أُدرِّسها - هي سبيلٌ لاستعادة حريتك الأبدية وتفعيل روحك في نشاطٍ ذي معنى على درب هذه الذكرى والإدراك المتعمقين باستمرار.
يُمكن أن يُعيدك محتوى هذا الدليل إلى إدراك ذاتك الحقيقية، ويمنحك وصولاً مباشراً إلى إمكاناتك الكامنة. سيساعدك على فهم الحياة وتمكين كل جانب مهم فيها، بما يتجاوز فهمك وقدراتك الحالية.
البديل هو تجربة حياة يتم الترويج لها بشكل تقليدي؛ حياة تُعاش ضمن القيود القابلة للتلاعب لأنظمة معتقدات العقل البشري الجماعي، وتسامحاته المشوهة وتحيزاته - حيث يكثر الشعور اللاواعي بالضحية بكل ظلاله الدرامية التي لا نهاية لها من الألم والانحراف الدائم عن الإنصاف والحقيقة، حيث يحكم إحساس زائف بالذات أفكارك ومشاعرك وأفعالك بأخطاء كبيرة في الإدراك - مما يدفعك إلى أعماق عالم من التحيزات الظالمة والوهم والتصورات الذاتية للقيود والصراع مع الذات والحرب النفسية والعاطفية مع الذوات الأخرى (المعروفة أيضًا باسم: "الآخرين").
يوفر لك هذا الكتاب كل ما تحتاجه من تجارب عملية للخروج من مصفوفة القيود الذاتية والهياكل الفكرية السامة.
سيُختبر هذا التحول في نهاية المطاف على أنه تحرر عميق، ونعيم، وسلام يفوق الخيال، ويمكن أن يشعر المرء وكأنه عودة حقيقية إلى الوطن للروح - ذلك الإحساس الأعمق بذاتك.
سيمكّنك ذلك بشكل كبير ومتناغم من تحقيق غايات لا حدود لها أساساً.
سينتج عن ذلك توافق لن ترغب أبدًا في التضحية به من أجل حقائق أقل شأنًا، إلا إذا كانت تضحية مؤقتة لتقديم خدمة حقيقية للآخرين، متخفيًا في ثوب محدود لتلك اللحظة فقط. ولكن في داخلك، ستظل دائمًا مدركًا لحريتك المطلقة.

ستبدأ في معرفة نفسك حقًا والاستقرار في تلك المساحة الداخلية، بالإضافة إلى تقدير الوسائل الماهرة و"القدرات السحرية" التي تنتظر التفعيل هناك.
سيكشف لك محتوى هذا الدليل عن حريتك الفطرية، وعن طبيعتك غير المادية، وعن جوهرك المتعالي. وسيساعدك على الوصول إلى ما هو خالد فيك؛ ما هو حقيقي أبدي في نهاية المطاف.
إن محتويات هذا الدليل، عند استيعابها، ستستبدل تركيزك على التجارب المرتبطة بالوقت بالتركيز على النعيم الأبدي الذي يختبئ بالفعل في مرأى من تجربتك المباشرة الآن.

.
وفي الوقت نفسه، سيمنحك الأدوات اللازمة لتشكيل حياتك النسبية القائمة على الشكل وفقًا لأعلى رغباتك وشرفك وتوافق روحك وقدراتك الخارقة.
يمكن أن يساعدك هذا الدليل في الوصول إلى استقرار يتجاوز التجارب اليومية المتقلبة التي تُدرك في العقل والجسد والعلاقات والعالم.
من خلال تحرير نفسك بهذه الطريقة، يمكن لمحتويات هذا الدليل، وخاصة عند تطبيقها على تجربتك المباشرة، أن تساعدك في جعل كل الأشياء اللاواعية واعية، وبالتالي تحويلك من كائن يعاني من النعاس والتقييد والظلام والشعور بالضحية إلى كائن يتمتع بالصحوة الحقيقية والإمكانية والنور والتمكين.
سيساعدك هذا الدليل في الوصول إلى الحالة الطبيعية من النعيم والسلام والحب الأبدي متى شئت، بغض النظر عن ظروفك.
يمكن أن تأخذك إرشادات هذا الدليل، وربما ستفعل، إلى ما وراء الزمان والمكان والموت.
إن استيعابك لإرشادات هذا الدليل يمكن أن يحررك من جميع أشكال المعاناة غير الضرورية نهائياً (نعم، هذا صحيح)، كل ذلك مع تحويل تعبيرك عن اللانهاية من خلال العقل والجسد والروح إلى تمثيل قوي لما هو ممكن يصعب تجاهله أو مجادلته بذكاء.
إن إمكانيات هذا الدليل هائلة للغاية، وأنت تستحق كل ما يقدمه لك.
لذا، آمل أن تجد نفسك مستعدًا لذلك، وأن تثق بنفسك لتمضي قدمًا باهتمامٍ جاد. هذه أمنيتي الكبرى لك، لأني أعلم إلى أين سيقودك هذا في النهاية. ولا توجد كلمة تصف ذلك. إنه الكمال المطلق.
ومع ذلك... عليك أن تكون صادقاً بشأن وضعك الحالي وأن تقيّم ذلك بأفضل ما تستطيع.
في ملخص
قد ترغب في قراءة هذا الدليل إذا:
1)تشعر بالاستقرار النفسي والعاطفي؛
2)أنت لا تخاف بسهولة من ردود فعل الآخرين، وترحب بالبيانات الجديدة، حتى لو كانت تلك البيانات تتحدى وجهات نظرك الحالية وأوهامك أو أخطائك؛
3)أنت تميل إلى البحث في داخلك للعثور على سبب أي إزعاج داخلي؛
4)أنت ترحب وترغب في تغييرات إدراكية في كيفية إدراكك لذاتك وإحساسك بالواقع؛
5)أنت لا تحمل الكثير من الغضب والاستياء و/أو مفاهيم الضحية؛

6)أنت ترغب بشدة في التحرر من أفكارك ومعتقداتك وردود أفعالك العاطفية - أكثر مما ترغب في الحفاظ على مظاهر زائفة تجاه نفسك وتجاه الآخرين، أو التحكم في صورة جميلة عن نفسك تجاه العالم.

-[مقدمة: 4.3]-

إقرار بمسؤوليتك الذاتية

لكي تكون مؤهلاً للتنوير، يجب أن يكون لديك، على الأقل، رغبة أساسية في تحمل المسؤولية عن كل ما تشعر به أو يحدث في حياتك حاليًا - أن تسعى دائمًا إلى إيجاد سبب عدم الراحة في طرق تفكيرك ومعتقداتك الخاصة، بدلاً من طرق تفكير ومعتقدات أي شخص آخر - حتى عندما يبدو الأمر غير عادل.

...

اللوم يُخرجك من اللعبة

في وقت كتابة هذا الكتاب (2023-2025)، يبدو أننا نعيش في عصرٍ نرتاح فيه، كمجتمع، إلى إلقاء مسؤولية حياتنا وخياراتنا واستقرارنا النفسي والعاطفي على عاتق الآخرين. يبدو أننا نتخذ من إسقاط شعورنا بالضيق على الشخصيات العامة، أو أصحاب السلطة، أو حتى جارنا، أو أي شخص أو نظام آخر في حياتنا، متعةً بحد ذاتها، طالما أنه ليس نحن.

علاوة على ذلك، يبدو أننا أصبحنا نعتمد بشكل مفرط على الأنظمة الحكومية والمجتمعية، موكلين إليها مواردنا الذاتية، ثم عندما لا تفي هذه الأنظمة بالتزاماتها أو لا توفر لنا الرعاية الكافية، فإننا (خاصة في الغرب) نشتكي ونلقي باللوم على النظام الذي فوضنا أنفسنا إليه طواعيةً في المقام الأول. وكأننا نسينا تمامًا قدرتنا على اختيار وتشكيل وبناء عوالمنا الداخلية والخارجية، ونسارع إلى إلقاء اللوم على الآخرين لنسياننا قدرتنا.

نتيجةً لذلك، وبالمقارنة بمعظم فترات التاريخ الأخرى، أصبح مجتمعنا الغربي تحديدًا متراخيًا وضعيفًا وعرضةً للتأثر، ومتكاسلًا، ومُغرمًا بالآخرين، ومُتوهمًا بقدرته على التعبير عن استيائه (من نفسه) علنًا، مُتشوقًا لحشد جماهير تُؤيده بأفكارٍ مُتشابهةٍ في ضعفها، ومُسرعًا في توجيه أصابع الاتهام إلى غيره. لقد غابت عنا مسؤوليتنا الفطرية المُستقلة في خلق حالةٍ من التمكين داخلنا وحولنا - لأنفسنا ولبعضنا البعض.

أي فرد - أو مجتمع، بالتبعية - يتخلى عن مسؤولية حالته الوجودية لأي كيان آخر غير قدرة وعيه الداخلي على إدارة حياته، يكون تلقائياً ضعيفاً وعاجزاً بشكل كبير.

على الرغم من أن اللوم يمثل ترددًا منخفضًا جدًا ضمن نطاق الترددات التي يمكننا بثها، إلا أنه يبدو فجأةً جذابًا، انطلاقًا من حالة الضعف. فمن حالة العجز، يبدو ظاهريًا أن اللوم أصبح فعلًا "قويًا" و"شجاعًا"، بينما هو في الواقع دليل على العجز الذي يُمارس بإرادتنا.

التنوير علمٌ دقيقٌ للمعرفة الذاتية، والوعي الذاتي، والشفافية الذاتية، والصدق الذاتي، والتمكين الذاتي، والشرف. ولذلك، فإن إغراء إلقاء اللوم يُخرجك من هذه اللعبة، وستبدو الحياة وكأنها تصفعك على وجهك بقوة مضاعفة كنتيجة لذلك، عندما تلجأ إلى إلقاء اللوم خلال هذه اللعبة.

كلما زادت سرعة دوران دوامة الخيل، زادت حدة السقوط عند الانزلاق من منصتها. كلما زادت سرعتك، زاد التناقض بين ما تدّعي التزامك به، وعواقب عدم التصرف وفقًا لما تعرفه وتعاهدت عليه. لذا، أنصحك باختيار لعبة تتناسب مع حالتك النفسية الحالية.

كلما كنت أكثر شجاعة - كلما كنت أكثر استعدادًا لمواجهة نفسك بصدق صارم وتحمل مسؤولية قدرتك على اختيار وتشكيل واقعك الخاص - كلما أسرعت في إيقاظ نفسك وتمكينها بما يتماشى مع تعاليم هذا الدليل.

إذا كنت ممن يسارعون إلى إلقاء اللوم على الآخرين في مشاعرهم أو ظروفهم، فأنت لست في هذه المرحلة بعدُ لبلوغ مستويات التنوير الحقيقية. يمكنك حينها أن تتعمق في هذه التعاليم وتبدأ في استعادة قوتك، ولا تتردد في قراءة هذا الكتاب بشكل عابر، حتى لو لم تكن مستعدًا لتطبيق محتواه بالكامل. فقط انتبه إلى هذا الميل إلى تفويض خياراتك للآخرين، والذي ربما تكون قد اعتدت عليه بشكل مريح أو غير مريح (بل وربما تجد له تبريرًا من مجتمع يبحث عن الراحة ويتجاهل الواقع).

اعزم على شفاء هذا الجانب الضعيف من نفسك، وإعادة بناء قوة موحدة من الحكمة والشرف والإرادة، قوة تتقبل بكل سرور وجودها وحالتها. حينها، يمكنك دراسة محتوى هذا الكتاب وتطبيقه بكل جدية، بما يرضي قلبك. عندها يمكنك تسريع صحوتك بأمان، والدخول بقوة في جمال وروعة الواقع.

هل طريق التنوير خطير؟

لا. لكن الشعور بالعجز موجود. بغض النظر عما يختلط به، سيخلق الشعور بالعجز مشاكل، وانفصالًا، وفوضى، ومخاطر غير ضرورية. إذا انحزتَ إلى شعورك بالعجز المشروط، بدلًا من مواجهته، فستشعر أن أي علاقة أو مجال استكشاف أشبه بحقل ألغام موقوت. وكلما تسارعت وتيرة العلاقة أو مجال الدراسة، ازداد تأثير عجزك عن الحفاظ على كرامتك واستقلاليتك.

أنا لا أتحمل (ولا يمكنني، بشكل واقعي أو معقول) مسؤولية الخيارات أو الإجراءات التي تسمح أنت (أو أي شخص آخر) لنفسك باتخاذها نتيجة لردود أفعالك الخاصة تجاه المحتويات المتسارعة لهذه التعاليم.

لذا، على الرغم من أنني شخصياً لا أعتقد أن التنوير هو في الواقع دراسة ذاتية خطيرة، أو علم، أو ممارسة، أو تجربة، أو حقيقة، إلا أن هناك أشخاصًا ستؤدي ردود أفعالهم تجاه فقدان "الألفة الهيكلية" أو "مواجهة أوهامهم الخاصة" (نتيجة لزيادة وعي المرء) إلى شعورهم بالتهديد وردود أفعالهم بطرق غير بناءة.

عار ضد اللوم - اختبار بسيط للاستعداد

لا تستمتع معظم الأنا بمواجهة نقاط ضعفها، وأنانية تفكيرها، ونقاط ضعفها في التفكير والمعتقد. تفضل الأنا الشعور باللوم ("الآخرون مسؤولون") على الشعور بالخزي ("أنا المسؤول"). يُعدّ تفضيل اللوم على الخزي أحد علامات عدم الاستعداد للتطبيق المباشر لهذا الدليل المُسرّع.

لا أدعو إلى الشعور بالخزي، بالطبع. كل ما أقوله هو أنه عندما يظهر الخزي (أي كشف المرء عن نقاط ضعفه أو مسؤوليته أو خطئه والاعتراف بها) في بعض الأشكال، فإن الأشخاص الذين يشعرون بالعجز أو يتمسكون بدور الضحية سيلجؤون إلى إلقاء اللوم على الآخرين، وذلك للتغطية على

الخزي، حتى لا يشعروا بأنهم سبب ما فعلوه. وكلما ازداد الخزي عمقًا، ازداد التشويه وارتفع صوت اللوم، عادةً.

لذا، فإن إحدى الطرق البسيطة لتحديد ما إذا كنت مستعدًا لتطبيق هذا الدليل بالكامل هي أن تسأل نفسك: "هل أفضل الشعور بالخجل على إلقاء اللوم؟" إذا كان الأمر كذلك، فهذه علامة جيدة على أن لديك أساسًا نفسيًا جيدًا، وأنك مستعد لتحمل مسؤولية إبداعاتك وخياراتك - وبالتالي ستتجنب إيذاء نفسك أو الآخرين دون داعٍ.

إذا لاحظت أنك تفضل إلقاء اللوم على شخص آخر بدلاً من مواجهة مشاعر الخزي في داخلك، فأوصيك بقراءة هذا الكتاب بشكل عرضي في أحسن الأحوال - حتى تشعر بأنك مستعد للغوص في الوعي الذاتي الحقيقي.

الميل إلى المقاومة والخوف والتمرد عند كل عتبة

عندما نقترب فجأة من مستوى أعلى من الوضوح الحقيقي، تميل أوهامنا إلى الظهور مؤقتًا بقوة، محاولةً

تُثنينا هذه الأفكار عن التخلي عن البنى المفاهيمية التي كانت تُشعرنا سابقًا بالأمان والاتساق والسيطرة، وذلك بإثارة شتى أنواع المخاوف فينا. فجأةً، تُصبح أفكارنا ومشاعرنا ومعتقداتنا ومبرراتنا صاخبة ومقنعة للغاية في اللحظات الأخيرة قبل أن تتجذر عملية تحول داخلي رائعة. كما يقول المثل: "الظلام أشدّ قبل الفجر".

كما سبق ذكره، يتطلب الأمر شجاعة حقيقية وإيماناً ورغبة في الحرية الحقيقية للتحرك خلال هذه المراحل الانتقالية للتحرر من "المصفوفة" بقدر نسبي من النعمة أو الاستقرار.

إعلان لنفسك/Selfandtome/ME

بمواصلة قراءة هذا الدليل الشامل وسهل الاستخدام، والمتعمق والمواجه أحيانًا، حول فن وعلم وممارسة الوجود والتحول والتطور، أوافق على تحمل المسؤولية الكاملة عن جميع ردود أفعالي وأفعالي وتفسيراتي العقلية والعاطفية والجسدية والعلاقاتية والروحية لهذه المادة.

كيف تبدو وتشعر المسؤولية الذاتية الصحية

إذا كنت تعلم أنك من النوع الذي يميل إلى إلقاء اللوم على الآخرين وتوبيخهم وإسقاط مشاعره عليهم عند الشعور بعدم الارتياح أو الانفعال أو الخوف، فأوصيك أولاً بموازنة حالتك النفسية الأساسية أو موقفك تجاه الحياة بشكل أكثر عدلاً، حتى تصل إلى حالة تستطيع فيها تحمل المسؤولية المحبة عن حالتك الداخلية والخارجية.

في رأيي، هذا يعني تطوير القدرة على الحفاظ على "مسافة" أو "مساحة" صحية ومراقب بين إحساسك الأعمق بـ "أنا هو" وأي شيء قد يحدث داخل آلياتك النفسية أو حياتك الظرفية؛ بدلاً من أن تكون متماهياً تماماً مع (ومرتبطاً) بأفكارك ومشاعرك، وأن تكون عرضة لتصديق كل فكرة مذعورة يطرحها عقلك في لحظات التحدي، أو فقدان الألفة، أو التعرض للانكشاف، كما تسهله تعاليم مثل هذه.

ويعني ذلك أيضاً تطوير موقف ثابت من الإيمان والثقة في ذاتك العميقة وفي قدرتك على ترك المعتقدات القديمة تتلاشى، حتى يتمكن نور جديد، أو وعي جديد، من الدخول وإعادة تشكيل العقل الباطن إلى ذات أكثر شمولية ووعياً حقيقياً.

ما هو مطلوب أيضاً هو اكتساب فهم أعمق لما يعنيه "أن تحب الآخر كما تحب نفسك"، وتنمية التعاطف الأساسي والرحمة والقبول/التسامح مع العيوب الظاهرة في الذات وفي الآخرين.

يجب أن يكون لديك رغبة أساسية في تحمل المسؤولية عن كل ما تشعر به أو يحدث في حياتك حاليًا - أن تبحث دائمًا عن سبب عدم الراحة داخل نفسك، بدلاً من أي شيء أو أي شخص آخر - قبل أن تتمكن دراسة الروحانية الحقيقية من إحداث تحول ذي معنى وموثوق فيه، والذي لن يخدم نفسك فحسب، بل سيخدم البشرية جمعاء.

يجب أن تكون قادرًا على التعامل مع أفكارك ومعتقداتك بحذر شديد قبل الشروع في هذه الخلاصة من الممارسة النفسية والتحكم الذاتي، والتي تُقدم لك على شكل أجزاء صغيرة في هذا الدليل. إذا كنت تُبالغ في تقدير أفكارك ومعتقداتك وآرائك وتفضيلاتك وأيديولوجياتك ومخاوفك ودوافعك ونظرتك للعالم، وإذا كنت تتمسك بها بشدة وتدافع عنها، فهذا الدليل ليس مناسبًا لك الآن. أو ربما يكفيك أن تتعمق فيه تدريجيًا، لتبدأ رحلتك نحو الوعي الذاتي الحقيقي والتمكين.

هل أنت مستعد وواثق بما يكفي لتقبّل المفاجآت العميقة في إدراكك بفرح - أو على الأقل بقدر صحي من الثقة بأنك بأمان - بما يكفي لحملك عبر المياه النفسية والروحية المربكة أو المخيفة مؤقتًا؟

وإلا، فلا أنصحك بهذا الدليل، مع أنه كُتب خصيصًا للمبتدئين في مجال التنمية الذاتية. فالاستقرار الأساسي والنزاهة صفتان ضروريتان. والنزاهة (المسؤولية الذاتية، والشرف، والشجاعة، والشفافية، والموضوعية، والإنصاف، والنظرة المتوازنة) هي مفتاح الوصول إلى ملكوت الله.

كما ذكرت سابقاً، على الرغم من أنني لا أؤيد شخصياً وجهة النظر القائلة بأن علم التنوير أو تحقيق الذات ينطوي على مخاطرة بطبيعته، إلا أنه لا يزال من المفيد تقديم هذا التنويه، نظراً للعقلية الجماعية غير الناضجة نفسياً، في وقت كتابة هذا الدليل، والتي مفادها أن "جميع الضحايا المعلنين ذاتياً هم ملوك، بحكم الأمر الواقع" - وهو ما يبدو أن نسبة كبيرة من الناس لا تزال تعتبره عادلاً، أو حتى "تمكيناً" غريباً.

علم النفس الأساسي (الاستقرار) قبل الروحانية (التوسع)

إن التكييف المنتشر على نطاق واسع والذي يقول إنه يجب علينا أن نخاف، أو نلوم، أو نلغي، أو نقل، أو نخرج من سياقه، أو ندمر أي شيء نشعر أنه غير سار ولو قليلاً - أو يتحدى أو يكشف عن مخاوفنا الهشة وأنظمة معتقداتنا الوقائية - يدل على حالة غير مناسبة تمامًا للتنوير أو التمكين الحقيقي.

وعلى الرغم من أن هذه الكائنات قد تكون في أمس الحاجة إلى هذا العمل، إلا أنها ببساطة ليست كذلك.

إذا كنت تعلم بالفعل أن رد فعلك على تحول جوهري في الإدراك سيكون على شكل ذعر أو إسقاط أو إيجاد سبب خارجي أو إلقاء اللوم؛ أو أنه سيؤدي بشكل عام إلى عدم استقرار كبير داخلك وفي علاقاتك، فقد يكون من الأفضل لك استكشاف مواضيع أقرب إلى الطرق التقليدية والمتفق عليها جماعيًا لتحويل وموازنة منظورك لنفسك وللحياة.

تتوفر اليوم العديد من المدونات الصوتية والموارد الحديثة في مجال التنمية الذاتية، المدعومة علمياً، والتي تُعنى ببناء الثقة النفسية، وكثير منها مجاني. بإمكانها مساعدتك في بناء أساس متين وعادل في نفسك، مما يُمكّنك لاحقاً من الانخراط في صحوتك الروحية الحقيقية، وتوسعك، وتكاملك.

لعلّ من الأنسب لك أولاً استشارة طبيب نفسي، أو مُعلّمٍ في مناهج روحانية أو فلسفية تطبيقية أقرب إلى الواقع المألوف؛ شخصٌ تشعر بالانسجام معه، ويُمكنه مساعدتك على الوصول إلى حالةٍ

أكثر استقراراً نفسياً وعاطفياً، قبل العودة إلى هذا الدليل. قد يكون من الأنسب لك في هذه المرحلة العمل مع شخصٍ لا يُشجّعك على تفكيك مفهومك الحالي لذاتك وتجربتك للعالم، وتجاوزهما تماماً.

هل تشعر برغبة حقيقية في المغامرة؟

لكن إن كانت هذه المغامرة الحقيقية التي طال انتظارها تثير حماستك من أعماقك، وإن كنت تشعر بالاستعداد لرؤية ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي، وإن كنت مستعدًا لتحدي نظرتك للعالم ونظرتك لنفسك، إن لزم الأمر، وإن كنت تعلم أنك ستظل أنت، مهما كانت أوهامك، وإن كنت تؤمن بقدرتك على السماح لهذه التحولات بالمرور عبر وعيك دون انغلاق تام على الذات، ودون محاولة محمومة لإبادة/إلغاء ذواتك الأخرى استجابةً لانعدام أمانك وأوهامك، فأنا أرحب بك من كل قلبي في هذا الدليل، وبثقة كبيرة في قدرتك على استيعاب محتوياته لما فيه من فائدة لك وللكل.

إذا لم تشعر بالاستعداد الكافي وقررت عدم المتابعة، فهذا خيارٌ رائعٌ أيضاً، ويدل على حكمةٍ وصدقٍ من جانبك. لذا، أُثني عليك، وأتمنى لك كل التوفيق في رحلتك. يمكنك العودة إلى هذا الكتاب لاحقاً، عندما يبدأ الله، جوهرك الداخلي، بالتواصل معك بشكلٍ أقوى مما يفعله اليوم.

والآن، ربما عليك أن تضع هذا الكتاب جانباً لبضع دقائق أو ساعات أو أيام، وأن تتأمل ما إذا كنت تشعر بأنك مستعد لتغيير عالمك جذرياً، متجاوزاً الأوهام الداخلية والخارجية. فكر في هذا الأمر بجدية.

إذا كان لديك شعور عميق في أعماق روحك بأنك مستعد بالفعل، وأن هذا الدليل يدعوك للعودة إلى الوطن، فيمكنك المضي قدماً بأمان وقوة وفرح في الفصل التالي وما بعده.

لا بأس بأخذ فترات راحة

شيء آخر. لا بأس على الإطلاق بالانسحاب من دراساتك وممارساتك الميتافيزيقية أو الروحية لفترة من الوقت، كلما شعرت أنك بحاجة إلى ذلك، من أجل إعادة ترسيخ نفسك في طريقة تفكير وإدراك ثلاثية الأبعاد أكثر هيكلية وخطية ومألوفة.

في الواقع، أنصح الطلاب أحيانًا بأخذ استراحة من دراساتهم الروحية أو من قربهم مني، إذا شعرت أنهم يتقدمون كثيرًا دون التوازن النفسي والطاقي المناسب، والنقاء، والشفافية، والتكامل، والرسوخ. هذه الرحلة، رغم ما قد تنطوي عليه من تحديات أحيانًا، ينبغي أن تكون في معظمها رحلةً مثيرةً مليئةً بالدهشة والغموض والفرح والفضول لاكتشاف إمكانياتك اللامحدودة. ينبغي أن تكشف لك عن حالات وعي تستمتع بالعيش فيها والتعرف عليها أكثر.

إذا لم تكن رحلتك مثيرة ومفهومة بالنسبة لك في الغالب، وبدلاً من ذلك تشعر بالإرهاق بشكل متكرر، وفقدان السيطرة بشكل مزعج وعدم الاستقرار، وإذا أصبحت غير جدير بالثقة تجاه من حولك، فقد يكون الوقت قد حان لأخذ استراحة من محاولة اختراق المصفوفة، والاستمتاع ببساطة بلحظات من الراحة.

في يوم من الأيام، سيجد كل كيان سلامته (ذاته الحقيقية) مستقلة تمامًا عن مظاهر واختفاءات هذا المحيط الحالم من المايا - الفيلم التفاعلي متعدد الأبعاد للخالق الواحد. عندما يحين ذلك الوقت، لن يستطيع شيء زعزعة استقرارك. ولكن حتى ذلك الحين، قد ترغب في موازنة كثافة نموك ودراستك بمراحل اندماج أكثر استرخاءً تسمح فيها لنفسك بأن تكون أكثر واقعية وتتفاعل مع هذا العالم، مهما بدا لك.

بارك الله فيك، بغض النظر عن اختيارك! فرح!

-[مقدمة: 4.4]-
كيفية تعزيز استقرارك وجاهزيتك إلى أقصى حد
لتصفية بركة ماء عكرة، يكفي الجلوس بهدوء وابتسامة واثقة، وترك الطين يستقر حتى تستعيد المياه صفاءها الطبيعي. أما محاولة إزالة الأوساخ من البركة بالانفعال الشديد تجاه جزيئات الماء، فلن تؤدي إلا إلى زيادة عكارتها.
...
بعد ذلك، سأشرح أربعة مفاهيم أساسية يمكنك استخدامها لزيادة استعدادك للاستفادة الكاملة من هذا الدليل، من أجل تحفيز أقصى إمكاناتك.
-[مقدمة: 4.4.1]
1:ثق بالكون (ثق بالله)
"أثق بنفسي، وأثق بالعملية التي تتكشف أمامي. أثق بتطور الكون كما يحدث من خلالي في هذه اللحظة. أثق إلى أين تقودني هذه العملية.
...
ثق برحلتك
على الرغم من احتمال تكرار نفسي بطرق مختلفة قليلاً - وهو ما ستجدني أفعله عمداً كثيراً في هذا الدليل لأسباب وجيهة - سأذكر مرة أخرى أن أهم أساس يجب امتلاكه هو الفهم الداخلي لـ UNIVERSALOKAYESS.
يُطلق البعض على هذا "فن التقبل". وفي الأوساط الدينية، يُوصف غالبًا بأنه "امتلاك الإيمان". أما في الأوساط الميتافيزيقية أو أوساط العصر الجديد، فيُشار إليه غالبًا بـ"الثقة بالكون". وفي الأوساط الإلحادية، يُشار إليه ببساطة بـ"الإيمان بالنفس".
ما يعنيه هذا بشكل أساسي هو أنك قادر على السماح لـ "دراستك" العقلية والعاطفية بأن تُثار دون رد فعل (مفرط)، أو من خلال الاستجابة لها في المقام الأول بفهم أو منظور إيجابي، أو بشكل مثالي من خلال مشاهدة محبة ومنفصلة.
على سبيل المثال: "هذا أيضًا لا بأس به. قد يكون الأمر مزعجًا، بل قد يبدو كالذعر والارتباك، لكنني أعلم أن هذا سيمر بطريقة أو بأخرى، وهو جزء طبيعي من مسيرتي. أثق بنفسي وبرحلتي كما تتكشف. أثق بتطور الكون كما يحدث من خلالي في هذه اللحظة. أثق إلى أين سيقودني هذا."
استقرار لا يتزعزع

إن الميزة المذهلة الوحيدة التي يوفرها علم التنوير الحقيقي للباحث (والتي سيتم توضيحها في الكتاب الأول) هي زيادة القدرة على الوصول إلى استقرار داخلي لا يعتمد على تحركات العقل، أو بنى المعتقدات، أو ظروفك، أو ما يقوله الآخرون ويفعلونه، أو الأحداث الكبرى في العالم.
هذا الاستقرار الجوهري هو منبع الحب الحقيقي، والرحمة، واللطف، والمهارة، والإنصاف، والموضوعية الحقيقية، والشرف، والحكمة. ولذلك، ورغم أنني أوصي بوجود أساس متين من الاستقرار النفسي والوعي الذاتي قبل دراسة هذا الكتاب، إلا أنني أعلم في الوقت نفسه أن الكتاب الأول سيمنحك بُعدًا من الوجود يتميز باستقرار مذهل وسعادة غامرة، حتى لو اهتز عالمك النفسي تدريجيًا - أو فجأة أحيانًا - أو تشتت، أو حتى تلاشى أمام عينيك الباطنة الواعية.
من الناحية المثالية، يجب أن تكون قدرتك على الاسترخاء في ظل معرفة أنك بخير على الأقل إلى الحد الذي يمكنك فيه ركوب قطار الملاهي في مدينة ملاهي دون أن تتبرز في سروالك لأن عقلك يعتقد أنك على وشك الموت. أنت قادر على البقاء موضوعيًا بما يكفي لتعرف أنك بأمان.
أو إلى درجة أنك تعاني من تجربة سيئة بسبب مادة مخدرة تناولتها (وهو أمر لا أنصح به عمومًا، بالمناسبة)، ويمكنك على الأقل الحفاظ على هدوئك نسبيًا طوال هذه التجربة المربكة، لعلمك التام بأنك مجرد حالة هلوسة عابرة ستزول وستعود إلى طبيعتك. أنت قادر على الحفاظ على ثقتك بنفسك ومعرفتك أنك بأمان، ولن تنفعل بذعر.
أو أن يخبرك شريكك بأنه مغرم بشخص آخر أكثر، ورد فعلك السائد هو عدم الانزلاق إلى اكتئاب طويل ومُنهك.
أو الانتقام بقوة أو التخطيط لمؤامرة انتقام عظيمة، لكن ردك هو أن تبقى هادئًا، صادقًا، شريفًا، متعاطفًا، وملتزمًا بحل إيجابي وعادل طوال فترة عدم الأمان العاطفي الذي قد يظهر.
هذه مجرد أمثلة قليلة، لكنني أعتقد أنك فهمت الفكرة التي أقصدها بامتلاك حد أدنى من الاستقرار والتوازن والإنصاف في الوضوح النفسي والنزاهة والشجاعة والنية الإيجابية - وهو ما أستمر في اقتراحه بأنك تحتاج إليه بشكل مثالي لتكون مستعدًا لهذا الكتاب.

-[مقدمة: 4.4.2]

2:لا يمكن تهديد الحقيقة

إنّ الممارس الروحي الحقيقي منفتحٌ دائمًا ومتشوقٌ إلى منظورٍ أسمى يشمل مزيدًا من التوازن والمحبة والوضوح والحقيقة، وإدراكًا أعمق للكل. وهو لا يتمسك أبدًا بحالته الراهنة من الإدراك.

...

ثمة طريقة فعّالة أخرى لتعزيز استقرارك النفسي والعاطفي، ولتهيئتك للاستفادة القصوى من محتوى هذا الدليل، وهي تحويل ولائك وتعاونك من نطاق الأفكار والتفضيلات الشخصية إلى الواقع والحقيقة. كن مناصرًا للحقيقة، لا مناصرًا لأفكارك ومعتقداتك الحالية.

من الأمور الأساسية التي يجب تذكرها ما يلي:

الحقيقة المطلقة - شيء حقيقي حقاً - لا يمكن أن تتزعزع بأي منظور أو تجربة أخرى.

الواقع لا يموت؛ أما غير الواقعي فلم يعش قط.

-نيسارجاداتا مهراج

لا شيء حقيقي يمكن تهديده. لا شيء غير حقيقي موجود. هنا يكمن سلام الله.

-دورة في المعجزات

قدّر تنمية مرونة وجهات نظرك الخاصة

إذا كان من الممكن زعزعة وجهة نظرك أو معتقدك أو تجربتك أو افتراضك، أو سلبها، أو إثبات خطئها، أو تهديدها بأي شكل من الأشكال، فهذا يعني أنها ليست صحيحة تمامًا، أو ليست واقعية بشكل مطلق. إذا شعرتَ بأن وجهة نظرك مهددة من وجهة نظر أخرى، فهذا يعني غالبًا أن وجهة نظرك الحالية غير دقيقة أو محدودة أو غير مكتملة.

وإذا لم تكن وجهة النظر التي تتبناها صحيحة حقًا، فلماذا تريد أنت - الباحث عن الحقيقة والحرية والإنصاف والواقع - الدفاع عن بقائها داخلك من خلال الانغماس في ذعر عقلك أو اقتراحاته العدوانية أو استراتيجياته الدفاعية؟

تأمل هذه النقطة مليًا للحظة... أدرك المنطق المريب وراء هذا الأسلوب، ونوي التحرر منه مستقبلًا: لماذا تدافع عن وجهة نظر، أو تُصاب بالذعر لحماية/الحفاظ على خطأ في تصورك؟ لماذا لا تفرح بانكشاف وجهات نظرك المريبّة، وبظهور وجهة نظر أكثر صدقًا؟

ألا تريد أن تكتسب وتجسد إدراكًا أكثر صدقًا - رؤية أسمى؟

هل تريد أن تبقى مخدوعًا بالأوهام، والأفكار البالية، والمعتقدات المقيدة، والمفاهيم الذاتية، والتلقين العام الذي تبنيته كوجهات نظرك الخاصة؟ هل تُفضّل حقًا وجهة نظر على الحقيقة؟ أيّهما سيكون أكثر فائدة لك في النهاية؟

هل تريد حقاً أن تبقي نفسك مخفياً ومنعزلاً عن المصدر/الحقيقة، وأن تبقي نفسك أكثر ضيق أفق وجهلاً مما يمكن أن تكون عليه لو كنت تتمتع بالفضول والحماس والانفتاح؟
إذا كان من الممكن دحض وجهة نظر لديك أو تغييرها، ولكنك تستجيب لهذا الاستثارة الداخلية بالدفاعية أو الخوف أو العدوانية، فهذا يعني أن هذه الوجهة كانت خاطئة و/أو ناقصة منذ البداية. هذا لا يجعلها باطلة تمامًا، بمعنى أن لك الحق والحرية في اختيار تبني مثل هذه الأفكار أو المعتقدات. ومع ذلك، يتضح من رد فعلك أن شيئًا ما فيها غير صحيح، ولا يخدمك في نهاية المطاف بالقدر الذي تظنه.
هذا يعني أن شيئًا أفضل وأنقى وأصدق وأقوى ينتظرك - منظور أقرب إلى منظور الله والنظرة المتوازنة لـ "الكل".
إنّ المتبحر الروحي الحقيقي منفتحٌ دائمًا ومتشوقٌ لاكتشاف آفاقٍ أسمى تتضمن مزيدًا من التوازن والمحبة والوضوح والحقيقة، وإدراكًا أعمق وأدقّ للكون الذي هو جزءٌ منه. لا يتمسك هؤلاء المتبحرون بحالتهم الراهنة من الإدراك، بل يتعاملون مع معتقداتهم بحذرٍ شديد. وهذا يدل على نضجهم النفسي والروحي، ويشير إلى استعدادهم للصحوة الروحية.
سيتم تناول المزيد حول هذا النوع من التطهير الداخلي، والصدق الذاتي الجذري، وبالتالي التحرر الذاتي، في الجزء الثاني من هذا الدليل.
الرغبة القوية (من أجل الحقيقة) تسرع النضج
عندما تصبح رغبتك في معرفة الحرية الحقيقية، والنقاء الذي تسعى إليه، قوية بما يكفي، ستحول بشكل طبيعي ولاءك من الانحياز إلى ردود الفعل السلبية تجاه المعتقدات والتصورات المحفزة، إلى الشعور بإثارة وفضول حقيقيين تجاه هذه المعتقدات والتصورات المحفزة.
سيتحول ولاؤك نحو الحقيقة، لأنك تعلم أنها ستمنحك وصولاً أكبر إلى ما تريده حقاً: الحرية، والنقاء، والحقيقة، والنعيم، والشفاء، والحب، والله، والإدراك، والتمكين، والإنصاف، والموضوعية، والرحمة، وزيادة القدرة على الاستمتاع وخلق المتعة والفائدة والفرص لنفسك وللآخرين.
باختصار: عندما تتبنى وجهة النظر القائلة بأنه "لا شيء حقيقي يمكن تهديده، ولا شيء غير حقيقي موجود أصلاً؛ لذلك، دعني أشعر بالفضول والحماس لأرى أين كنت أخدع نفسي، وأسعى إلى آفاق أسمى"، فإنك
ستتحول الشخصية من شخصية خائفة، تتجنب الانزعاج، بطيئة التعلم، و"غير سعيدة" عند ظهور أي محفزات، إلى شخصية منفتحة، مرحة، ومتمكنة حقًا، سريعة التعلم، و"سعيدة" عند ظهور أي محفزات. "سعيدة" عند ظهور أي محفزات، بمعنى: أنك سعيد بمواجهة محفزاتك عندما تظهر، لأنك تثق بأنك دائمًا بأمان وراحة.
هذا التحول في الموقف وحده سيساعدك بشكل كبير في رحلتك الروحية، ويساهم في استقرار حالتك العقلية والعاطفية، ويقلل من سنوات المقاومة غير الضرورية لنموك وتطورك وفوائدك!

-[مقدمة: 4.4.3]
3:المبدأ الذهبي: الرغبة في التعلم
بوجود هذا الموقف التعليمي في قلب المجتمع، تزدهر علاقاته وإمبراطورياته بنعمته وانسجامه ونقائه وطبيعيته واستدامته وإشراقه الذي سيذهل بقية العالم (في الوقت الحالي) إلى أن يصبح بقية العالم مستعدًا للتوافق مع هذا الوعي المحب والمتواضع أيضًا.
...
إن أفضل موقف لمن يسعى إلى الحقيقة والشرف واليقظة والتمكين وخدمة الآخرين والحرية الشاملة هو موقف المبتدئ الأبدي.
إنهم يرغبون في التعلم أكثر من رغبتهم في تأكيد وجهة نظرهم الحالية.
بكلمة واحدة: التواضع.
فيما يلي بعض المصطلحات الداعمة لتوضيح نوع التواضع الذي أشير إليه: الجدية، والإخلاص، والصدق، وحب الذات، والاستعداد، ونقاء النية، والثقة، والشفافية، والموضوعية، والإنصاف، والشرف، ورغبة عامة في التطور تفوق الرغبة في أن يكون المرء على صواب أو "على دراية".
إن الرغبة في التعلم هي جوهر أي علاقة أو مجتمع أو منظمة أو شركة أو بلد أو حضارة أو رحلة أو مسعى وظيفي ومستدام.
الإنتروبيا مقابل الاستدامة
في الواقع، أقترح أن تكون الرغبة في التعلم (عن الحياة، أو الذات، أو الذات الأخرى، أو الحقائق الكونية) هي المبدأ الأساسي لأي نوع من المجتمعات العالمية الجديدة في المستقبل، لأنها الحافز النفسي الوحيد الذي سيضمن تطور حضارتنا وتوسعها بتناغم لا يعرف الفساد أو النهايات المفاجئة والعدائية.
إذا كنت ترغب في تجنب الانهيار الفوضوي لمجموعة من الأفراد (سواء كانت عائلة أو علاقة أو شركة أو منظمة أو إمبراطورية أو حضارة كوكبية بأكملها)، فأنت بحاجة إلى ضمان أن يكون الموقف والدافع الأساسي للأفراد داخل تلك المجموعة هو الرغبة في التعلم (أي: التواضع)، وأن يتم إعطاء الأولوية لهذا الدافع على جميع الدوافع والمبادئ الشخصية الأخرى تقريبًا.
بدون الموقف الأساسي والرغبة في التعلم والتطور (روحياً، ولكن في جميع النواحي حقاً)، حتى أقوى الإمبراطوريات وأكثرها كفاءة تنهار وتُكشف على أنها ليست فعالة على الإطلاق. إنها تنهار حتماً تحت وطأة رغباتها المتضاربة، ودوافعها المتناثرة، وأنظمة معتقداتها الشخصية، وطموحاتها المهووسة بالذات.
بينما، مع وجود هذا التوجه نحو التعلم في صميم المجتمع، تزدهر العلاقات والإمبراطوريات برقي وانسجام ونقاء وعفوية واستدامة وإشراق، مما سيشكل نموذجًا يحتذى به لبقية العالم (مؤقتًا)، إلى

أن يصبح العالم مستعدًا للتوافق مع هذا الوعي المحب والمتواضع. تتطلب "المجتمعات الخالدة" تواضعًا شاملًا، يتجلى في الرغبة في التعلم والتطور.

هذا هو أفضل منهج تعليمي ابتدائي يمكنني أن أوصي به لك.

سيساعدك هذا على تطبيق محتوى هذا الكتاب بطريقة هادفة ومؤثرة، بلا حدود. إذا كنت تمتلك هذه الصفة متأصلة في جوهرك، فلن تحتاج إلى أي قواعد سلوك أو مهارات أخرى لتحقيق الاستفادة المثلى والسريعة من هذا الكتاب، أو من حياتك عمومًا.

التواضع يضمن الانسجام والازدهار

إنّ هذه الصفة من الرغبة الصادقة، أو التواضع الحقيقي، تضمن الانسجام، بل تضمنه. لا أعرف صفة أخرى غير الحب غير المشروط الناتج عن التنوير (وهو هدف سامٍ يصعب تحقيقه، بينما التواضع في متناول الجميع) تضمن الانسجام الدائم إلى حد كبير.

إن الاعتقاد بمعرفة شيء ما على وجه اليقين (باستثناء حالة الإدراك المباشر للذات الحقيقية خارج نطاق العقل الشخصي) هو أكبر عائق أو نقطة ضعف عقلية واجتماعية تواجه البشرية. فهو يُشجع على ازدهار المرض والصراع والحرب والانفصال والخداع والتظاهر بالاستقامة، وعلى فساد الذات والتلاعب بالآخرين، سواء كان ذلك عن قصد أو غير قصد.

بينما يضمن التواضع الازدهار، يضمن الغرور الفوضى.

إن غرورنا يلوث كل علاقة بالسموم وعدم الانسجام، وخاصة العلاقة التي تربطنا بأنفسنا، وكذلك العلاقة بين إحساسنا المتصور بذواتنا والله، المصدر، كياننا الداخلي، أو ببساطة: ذواتنا الحقيقية.

يُوقع الغرور أي كائن أو مجتمع (صغيرًا كان أم كبيرًا، فرديًا كان أم جماعيًا) في صراع مع ذاته. يُفاقم الغرور وهم الانفصال ويُسرّع من ظهوره. لذا، فإن "الاعتقاد بأننا نعرف" هو أكبر حاجز بينك وبين نفسك، أو بيني وبيني، بل وبينك وبيني أيضًا. الغرور يُنبئ بالكمال.

الاستعداد الدائم هو الإخلاص

إذا كنا نرغب حقًا في التعلم والنمو والإدراك والتطور والانسجام وإفادة أنفسنا والوجود بأسره إلى الأبد، فعلينا أن نكون منفتحين على التعلم ورؤية الحقائق (حول أنفسنا، أو أي شيء آخر) في جميع الأوقات. ليس مرة أو مرتين أسبوعيًا، أو عندما يكون ذلك مناسبًا، أو عندما يبدو أن من حولنا يتوقعون منا التعلم والتطور، بل باستمرار، طوال الوقت، في كل لحظة، ببساطة لأن هذه هي طبيعتنا وما نرغب فيه بالفطرة.

هذا هو الإخلاص. وهو أيضاً شرف. والتطور الروحي الحقيقي والتجسيد، سواء داخل الفرد أو داخل مجموعة من الأفراد، يتطلبان الإخلاص والشرف.

نحن بحاجة إلى أن نتعلم الاستماع بدلاً من الكلام؛ والاستقبال بدلاً من التمسك بالرأي؛ والتواجد مع الأشياء، بدلاً من الهروب، أو إلقاء اللوم، أو لصق مفهوم أو تسمية على الأشياء، أو تجنبها تماماً.

إن الرغبة في التعلم، والتي تتسم بالتواضع الصادق والقوي، ستتكفل مع مرور الوقت بجميع مشاكلنا وتشوهاتنا.

-[مقدمة: 4.4.4]

4:الموقف الأمثل للباحث: الثقة والتواضع

الأشخاص الواثقون حقاً يتمتعون بنفس القدر من الثقة سواء كانوا يجهلون شيئاً أم كانوا على دراية تامة بكل ما يتعلق بموضوع معين. لا تعتمد ثقتهم على عقولهم، أو معارفهم، أو قدراتهم، أو أدائهم، أو على من يقف أمامهم، أو على تفاصيل الموقف.

...

التواضع ليس ضعفاً، والغطرسة ليست قوة.

للتوضيح: التواضع لا يعني أن نكون غير آمنين، أو أن نشك في أنفسنا.

لا!

هناك قوة وتأثير كبيران في الثقة، واليقين، والاقتناع، ومعرفة شيء نقي أو إعلان شيء مفيد على أنه صحيح.

ومع ذلك، يمكننا أن نكون متواضعين ومستعدين (للاستماع والتعلم والإدراك والرؤية والنمو والتجديد وما إلى ذلك) وفي الوقت نفسه نكون واثقين من أنفسنا العميقة وقدرتنا على مواجهة التحديات، وتلقي النمو الذي هو الأكثر قيمة بالنسبة لنا في أي لحظة معينة.

كثيراً ما يربط الناس بين الثقة والغطرسة، والتواضع وانعدام الأمان، لكنني وجدت أن الصيغة التالية صحيحة دائماً: الغطرسة = انعدام الأمان والثقة = التواضع.

بمعنى آخر: انعدام الأمن هو أساس الغطرسة، بينما التواضع هو أساس الثقة الحقيقية.

الشخص الواثق حقاً من نفسه متواضع بطبيعته، راغب، منفتح، مشرق، متسامح، وكريم. يندمج في انسجام مع الكون. في الواقع، من هنا ينبع ثقته بنفسه: من الكمال، والحب، والانفتاح، والحرية الداخلية.

بينما الشخص غير الواثق من نفسه سيعبر عن ذلك حتماً بنوع من الغرور، أو التشبث بما يعتقد أنه يعرفه. هذا هو التبرير الزائف، والثقة الزائفة، والقيادة الزائفة، والتمكين الزائف.

يستخدم الأشخاص غير الآمنين نمطًا زائفًا من الثقة (الغرور) كدرع لحماية أنفسهم من عدم اليقين والضعف اللذين يخشون كشفهما لأنفسهم وللآخرين.

إن الشخص المتواضع حقاً سيطور بسرعة ثقة داخلية واستقراراً قادراً على البقاء منفتحاً ومرتاحاً دون "معرفة"، ولن يخلط بين التواضع والضعف، ولا بين الغرور والقوة.

الأشخاص غير الواثقين بأنفسهم يتسرعون في استخلاص النتائج، ويظنون خطأً أن الحسم دليل على الثقة، بينما في الحقيقة، هو مجرد وسيلة لحماية أنفسهم من انعدام ثقتهم بأنفسهم، وذلك باللجوء إلى درع من الاستنتاجات والتصنيفات واليقينيات المفترضة. فبدون هذه الاستراتيجيات، يشعرون بالعُري والضعف، كطفل صغير عاجز عن الدفاع عن نفسه.

هذا ليس الباحث الحقيقي عن الحقيقة. على أي حال، ليس لفترة طويلة.

الثقة والتواضع يساويان الانفتاح الدائم

يبقى المتواضعون منفتحين، متحررين من الأفكار المسبقة، وحاضرين في اللحظة، ويسمحون لمشاعرهم بالتدفق عبر وعيهم الأوسع. وبذلك، يسمحون للوضوح الحقيقي بالظهور من تلقاء نفسه، دون رد فعل أو تكبّد للمعرفة، أو محاولة فهم ماهية الأشياء من خلال تصنيفها بسهولة ووضعها في زاوية نفسية ضيقة من الافتراضات المصنفة.

لتصفية بركة ماء موحلة، يكفي الجلوس بهدوء وابتسامة واثقة، وترك الطين يستقر حتى تستعيد المياه صفاءها الطبيعي. أما محاولة إزالة الأوساخ من البركة بالانفعال الشديد تجاه جزيئات الماء، فلا تؤدي إلا إلى مزيد من الاضطراب والتعكر.

الثقة الحقيقية هي الثقة التي لا تحتاج إلى استنتاجات. إنها تلك الابتسامة الرقيقة المحبة الوفية التي تنبع من حضور صافٍ نقيّ مع كل ما يطرأ. لا شيء يهدد الثقة الحقيقية - التواضع.

إنّ الأشخاص الواثقين حقاً يتمتعون بنفس القدر من الثقة سواء كانوا يجهلون شيئاً أم كانوا على دراية تامة بكل ما يتعلق بموضوع معين. ولا تعتمد ثقتهم على عقولهم، أو معارفهم، أو قدراتهم، أو أدائهم، أو هوية من يقف أمامهم، أو نظرة الآخرين إليهم، أو حتى ظروف الموقف نفسه.

انعدام الأمان يتطلب درعًا دائمًا؛ التواضع هو السعادة في العُري

يحتاج الأشخاص غير الآمنين دائمًا إلى استنتاج: مفهوم، أو جائزة، أو لقب، أو ادعاء، أو بيان، أو دليل، أو مهارة، أو وجهة نظر، أو نقطة نقاش، أو قصة، أو إنجاز، أو جزء من المعرفة المعترف بها اجتماعيًا، وذلك ليشعروا بالأمان في عالم ذواتهم الأخرى.

ليست هذه طريقة للعيش بحرية أو بصدق. إنها أشبه بالبقاء طفلاً غير ناضج إلى الأبد. ولا أقصد بهذا المعنى الإيجابي البديل لتلك المقارنة (براءة أو نقاء الطفولة).

قد يبدو الأشخاص غير الواثقين بأنفسهم واثقين، أو حتى مثيرين للإعجاب، للعين غير الخبيرة لمن يراقبهم، لكنهم في نظر الحكيم والمبتدئ الحقيقي (المتمرس الروحي) يبدون كالأطفال، أكثر خوفًا من أكثر الأطفال خجلًا في الملعب. ما زالوا أطفالًا، إلا أنهم الآن قد جمعوا ترسانة من الأسلحة المقبولة اجتماعيًا لإخفاء عدم ثقتهم بأنفسهم.

قد تكون أسلحة الطفل غير الواثق بنفسه أشياءً مثل الألقاب، والأسماء، والشهادات، والإنجازات، والخبرات، والقصص، وسنوات الدراسة، والمعرفة، والنجاح، والثروة، والأصدقاء المؤثرين، والمتابعين على وسائل التواصل الاجتماعي، وما إلى ذلك، والتي يستخدمها لإخفاء عدم ثقته بنفسه. أما الأشخاص الواثقون حقًا بأنفسهم فلا يتعاطفون مع هذه الأشياء، حتى لو كانوا يحملون شهادة، أو ثروة طائلة، أو لقبًا مصطنعًا. فهم لا يفتخرون بمثل هذه الأشياء، لأنهم لم ينسبوا ثقتهم بأنفسهم إلى هذه المعايير.

في الواقع، أدرك الممارسون الأكثر تقدماً إحساساً بالذات لا يعتمد حتى على أفكارهم ومعتقداتهم! هذا هو مدى ثقتهم بأنفسهم؛ فهم يستطيعون العيش في داخلهم متحررين حتى من معتقداتهم النفسية، دون الحاجة إلى ملء هذا الفراغ بثرثرة لا معنى لها، أو استنتاجات، أو آراء، أو غيرها من وسائل الحماية التي تُضعف الثقة بالنفس وتُفقد العلاقة الحميمة.

لذا، كن واثقاً من نفسك بالتواضع، وكن متواضعاً بالثقة. كن سعيداً بكونك عارياً، حراً، ومنفتحاً دائماً.

تعلم كيف تستقر إحساسك بذاتك في فهم أعمق لما أنت عليه، حتى لا تشعر بالحاجة إلى الاستجابة بشكل مؤلم ومندفع لردود أفعالك النفسية تجاه الحياة بعد الآن.
لستَ بحاجةٍ حقاً إلى التظاهر أو التباهي أو الظهور. كل هذه أوهامٌ نابعةٌ من انعدام الأمان ووهم الضعف الاجتماعي. لستَ بحاجةٍ إلى حمل عبء المعرفة الخاطئة، ولستَ بحاجةٍ إلى الاستعداد الشديد لتفاعلك الاجتماعي القادم.
يمكنك ببساطة أن تسترخي، وأن تثق في استرخائك، وفي ذاتك الحقيقية غير المرئية، وبالتالي تبقى متواضعًا، ومتوازنًا، ومتسامحًا، وحاضرًا، وواعيًا، وماهرًا بطبيعتك، ومتفهمًا، ومنفتحًا.
وبهذه الطريقة، يمكنك الدخول في حالة من التقبل، مما سيضمن أكبر تقدم ممكن في رحلتك، في أقصر وقت ممكن بشكل طبيعي بالنسبة لك لتجسيد إدراكات جديدة في داخلك.
آمن بنفسك من خلال عدم تصديق نفسك
طريقة أخرى لصياغة هذا الموقف المتوازن هي كالتالي: لكي تؤمن بنفسك (ذاتك الحقيقية) يجب أن تكون قادراً على عدم تصديق نفسك (ذاتك المشروطة، المفاهيمية).
عندما نصدق أنفسنا (وهو في الحقيقة ليس إلا زيفًا يتظاهر بأنه ذواتنا الحقيقية)، فإننا في الحقيقة لا نؤمن بأنفسنا (بطبيعتنا الحقيقية أو جوهرنا). ثمة فرق شاسع بين الإيمان بالذات والإيمان بالنفس! ألا ترى؟ لا تصدق نفسك أبدًا! ولكن آمن دائمًا بذاتك.
عندما نؤمن بذواتنا، نكون بطبيعة الحال واثقين ومنفتحين على رؤية الكم الهائل من الجهل الموجود في الأفكار والمعتقدات التي نحملها في أذهاننا كصدى لأوهام المجتمع واسعة النطاق وأفكاره النابعة من انعدام الأمن.
قد تدرك في مرحلة ما أن لا شيء من أفكارك يحمل الحقيقة المطلقة أو الحكمة العليا. فالأفكار مجرد بيانات جزئية، وزوايا ضيقة، ووجهات نظر محدودة عن الواقع. قد تحمل الأفكار بعض المعلومات ذات الصلة بسياق أو موقف معين، لكنها لن تشمل الواقع بشكل مباشر أو كامل، ولا ينبغي أن تكون مصدر ثقتنا أو سعادتنا.
وهكذا، فإن كل فكرة، مهما بدت عملية، تخدعنا دائمًا عن حقيقة الحياة. إن العارف الحقيقي يدرك دائمًا أن لا شيء من أفكاره يحمل الحقيقة المطلقة، ولذلك، لا يستثمر جوهر وجوده في الأفكار. وبالتالي، فهو لا يقع ضحية الخداع، أو الغرور، أو وهم الضعف الاجتماعي، أو الكبرياء الأعمى.
كن متحمسًا لرؤية أغراضك
ونحن - الواثقون من أنفسنا - لا نمانع رؤية كل هذا الغرور والهراء كما هو موجود وينبع من داخلنا. بل إننا نشعر بالحماس لرؤية عيوبنا بصدق وفرح، لأنها تمثل فرصة لمزيد من الحرية الداخلية وتعبير خارجي أكثر صدقًا. وهكذا، يصبح اكتساب المزيد من الثقة والتواضع العميق ممكنًا عندما نسمح لأنفسنا برؤية الهراء الناجم عن انعدام الأمان في عقولنا.
عندما نكون قادرين على عدم تصديق أي شيء ينشأ داخل أنفسنا، ومع ذلك نبقى مدركين لوجودنا الأساسي - "أنا هو" غير المرئي ولكنه حاضر دائمًا - فإننا نطور إيمانًا حقيقيًا بجوهر وجودنا الثابت، الخالد، والحاضر دائمًا، بغض النظر عن المكان الذي قد يتشتت فيه انتباهنا. المزيد عن هذا في الكتاب الأول.
وهذا يمنح قدرة على النمو والتطور لا مثيل لها حقاً.
ستصبح آلة توسع سريعة التعلم!

كن مستعدًا لرؤية ما وراء سراب عقلك، وستصل إلى صفاء لا حدود له. هذه هي الحرية. هذا هو التوازن. هذا هو العدل. هذا... هو الحب.
مارس أن تكون مبتدئاً أبدياً يثق بالآخرين، واثقاً، ومتشبعاً بالإيمان.
اعلم أنك لا تعلم شيئًا، وقد تكتشف قريبًا شيئًا بالغ الأهمية، دون الحاجة إلى التظاهر بالمعرفة، ودون الحاجة إلى التشبث بموقف معين أو التمسك به بأي شكل من الأشكال، أو الشعور بالفخر به، أو ادعاء الفضل فيه، أو إضفاء أي شعور بالهوية الشخصية أو التملك عليه. فكل هذه علامات على طفلك الداخلي غير الواثق بنفسه، وهو يتشبث بشعور زائف بالأمان في عالم الكبار.
توقف عن الانفعال والتصرف بانفعال في الحياة، وابدأ بالعيش في صفاء وسلام من خلال تخفيف التوترات الأنانية الكامنة في العقل النفسي، والتي تحاول حماية نفسها من كل لقاء مع ذوات أخرى، غالباً لأسباب غير واقعية.
ثق بقدرتك على أن تكون شجاعًا في هذه اللحظة، وفي هذه اللحظة، وفي هذه اللحظة. استرخِ.
اكتسب ثقة حقيقية وتواضعًا يا صديقي!
تخلّ تدريجياً عن مجال التحيز البشري والمعرفة الجزئية، وتجاوزه، وكن مع الحقيقة حتى تشرق المعرفة الحقيقية في داخلك وتخدم البشرية جمعاء من خلال ثقتك وتواضعك.
هذا الموقف البسيط سيجعلك أقوى طالب في الحياة - وعي سريع التعلم وهبة نادرة للمجتمع.

-[مقدمة: 5]-

أهدي نفسك "مفكرة خاصة بي"

ينبغي شراء هذه المفكرة أو الدفتر تحديداً بقصد أن تكون مفكرة مصاحبة لدراستك لهذا الدليل؛ لمساعدتك على تحقيق أقصى استفادة من إدراكك وتحولك.

...

هذا الأمر اختياري، ولكنه مُستحسن، خاصةً لمن يستمتعون بتدوين اليوميات أو الكتابة أثناء مراحل تفكيرهم وإدراكهم. حتى أولئك الذين لا يعتقدون أنهم يحبون تدوين اليوميات سيستفيدون من القيام بذلك من حين لآخر.

هناك قوة في تدوين الأشياء لنفسك يصعب شرحها. إنها تمتلك قدرة سحرية على تغييرك بسهولة، إذ تزرع بذورًا في "الكون" ستنبت بشكل طبيعي مع مرور الوقت، غالبًا من تلقاء نفسها، دون الحاجة إلى الكثير من المراجعة الواعية.

هل سبق لك أن لاحظت كيف تحققت نواياك التي دونتها في الماضي دون أن تسعى لتحقيقها؟

هل سبق لك أن نظرت إلى إحدى مذكراتك القديمة أو لوحات رؤيتك، على سبيل المثال، وتفاجأت بكمية ما "تحقق" منها، حتى عندما نسيت أمر تلك المذكرات أو لوحة الرؤية؟

إذا كنت ترغب فقط في تصفح صفحات هذا الدليل الخاص بمتلازمة التعب المزمن، والسماح للكلمات بأن تُثير لديك فهمًا أعمق بمجرد القراءة، فهذا أمرٌ جيدٌ تمامًا، وسيكون فعالًا للغاية في حد ذاته. مع ذلك، ولتحقيق أقصى استفادة من جهودك، وكدليل على رغبتك في الاستثمار في دراسة هذا الدليل، أقترح عليك أن تُخصص لنفسك دفترًا خاصًا بمتلازمة التعب المزمن.

ينبغي شراء هذه المفكرة تحديدًا لتكون رفيقًا لك في دراسة هذا الدليل وحده، لمساعدتك على تحقيق أقصى استفادة من إدراكك وتحولك. إنها وسيلة لإشراك كيانك بالكامل في هذه الدراسة والممارسة، بدلًا من مجرد تصفح محتوياتها بشكل سطحي.

عند شرائك لهذه المفكرة، يرجى القيام بذلك وأنت تشعر أنها هدية تقدمها لنفسك الداخلية ولمستقبلك؛ استثمار محبّ تجاه إمكاناتك وقيمتك الحقيقية لبقية حياتك وما بعدها!

قرر أن هذا الدليل (أنا: كتاب عنك) سيجلب لك ما تتوق إليه روحك بشدة، ثم انخرط في إرشاداته بكل جوارحك. هذا سيضمن لك حريتك في هذه الحياة، لأنها ستتحقق كما تتمنى.

قرر أن تضع الحب الإضافي الذي تستحقه، وأعدك أنك ستستعيده أضعافاً مضاعفة.

-[مقدمة: 6]-

لماذا ثلاثة كتب؟

يكشف الكتاب الأول ويؤكد حقيقة شخصيتك. أما الكتاب الثاني فينير ويزيل ما هو غير حقيقي فيها. بينما يذكرك الكتاب الثالث بهدفك ويفعّله.

...

على الرغم من أن الطبيعة النهائية للوجود بسيطة وفردية (واحد)، إلا أن هناك العديد من جوانب الوجود التي نتعامل معها من وجهة نظرنا "المتجسدة جسديًا" (كإنسان).

لكي يكون هذا التعليم كاملاً قدر الإمكان، ضمن سياق سلسلة الكتب، شعرت أنني بحاجة إلى معالجة هذه الجوانب الثلاثة الأساسية على الأقل من طبيعة أنفسنا، لأنها أساسية لرحلة كل إنسان.

وبناءً على ذلك، ستجيب هذه السلسلة من الكتب بشكل معمق على الأسئلة الثلاثة الرئيسية التي يطرحها كل باحث:

1.الكتاب الأول: الواقع/الذات: "من أنا أو ما أنا حقًا؟ ما هو أنا حقًا؟ ما هو الواقع الفعلي؟ ما هي الحقيقة المطلقة أو الواقع؟"

.هذه الأسئلة تدفعنا للبحث عما هو صحيح تماماً بشأن أنفسنا وطبيعة الوجود. إنها توقظنا على الحقيقة.

2.الكتاب الثاني: الوهم/الذات: "من أنا أو ما لستُ؟ ما الذي افترضتُ أنني عليه، والذي قد لا يكون صحيحًا؟ ما هي الأوهام التي تُحجب حريتي ورؤيتي للواقع؟"

.تقودنا هذه الأسئلة إلى التحقيق في تصوراتنا المشروطة والخاطئة، والتي تسبب معاناتنا وطرقنا غير المثلى في الرؤية والوجود والتصرف - وتساعدنا على دمجها وتحريرها.

3.الكتاب الثالث: الغاية/الأهمية: "لماذا أنا موجود، سواء بمعنى الوجود المطلق، أو بالمعنى النسبي لسبب وجودي هنا (كإنسان متجسد على الأرض في هذا الوقت)؟ كيف أحقق وأمكّن غايتي، ودعوتي، ومخططي، وأعمق رغباتي، ومصيري إلى أقصى حد ممكن؟"

.تقودنا هذه الأسئلة إلى إدراك أعمق ندائنا وسبب وجودنا، وتساعدنا على إتقان فن التطور الشامل، وتحقيق الذات، والعيش الهادف.

الهدف الرئيسي لكل كتاب

الكتاب الأول: تحقيق الذات (الصحوة والحرية)

الكتاب الثاني: التكامل الذاتي (التناغم والتنقية)

الكتاب الثالث: تحقيق الذات (التعبير والاصطفاف)

يُوضح الكتاب الأول الطبيعة الأكثر ديمومة، أو الخالدة، لوجودك. فهو يُساعدك على البدء في معرفة الذات، أو الله، أو الحقيقة بشكل مباشر، متجاوزًا طبقات الوهم التي تُحيط بالجسد والعقل والروح. يتألف الكتاب الأول من بحث مباشر في طبيعة الحقيقة المطلقة.
من خلال المنطق الميتافيزيقي، وإيقاف العقل الثرثارة، والبحث الواعي المباشر، والتأمل في بعض النقاط الرئيسية، فإنك توقظ نفسك وتحررها بشكل طبيعي وبديهي ومنهجي - ببساطة من خلال تعلم التعرف على الطبيعة الحقيقية للذات على أنها تلك الموجودة دائمًا وحقيقية بالفعل.
يستكمل الكتاب الثاني هذا الأساس من الوعي الذاتي المطلق، موضحًا بشكل أكثر دقة ما لست عليه. فهو يساعد على الكشف والتوضيح والشفاء.
دمج وتنسيق وحل عالمك العقلي وأوهامك الشخصية، وأوهامك النفسية، وتكييفك المجتمعي، وهويتك الخاطئة، ورغباتك الزائفة، وسجونك المفاهيمية، وطموحاتك غير المتوافقة، وإحساسك الضئيل بالذات.
لا يشير الوهم في الكتاب الثاني إلى الوهم الكوني العظيم المتمثل في "الكون الظاهر ذي الشكل"، بل إلى الأفكار والصور التي طورتها عن نفسك والتي صدقتها على أنها حقيقية أو صحيحة - كما لو كانت أنت - بينما في الحقيقة، أنت لست كذلك و/أو هي ليست حقيقية. إنها مجرد عناصر اختيارية من الخيال، إذا آمنت بها بشكل أعمى، فإنها تقيدك بحالات وعي محدودة للغاية.
بإدراكك لحقيقة ما ليس أنت عليه، تصل تلقائيًا إلى استقرار أعمق ووعي أوضح بذاتك الحقيقية. هذا "الإدراك لحقيقة ما ليس هو" يمنع التشتتات غير الضرورية، والمنعطفات غير الضرورية، والتراجعات في طريقك المباشر نحو مزيد من التنوير.
إنّ إدراكك لحقيقة أوهامك واستراتيجياتك المشوّهة يساعدك على تحقيق الانسجام في تجاربك الحياتية اليومية. فهو يُعينك على بلوغ التوازن والتكامل الحقيقيين، والكرامة، والحكمة، والرحمة، والسعادة، والبراعة في شؤون الدنيا والعلاقات، فضلاً عن قدرة أعمق على حبّ الآخرين والتسامح معهم. كما يُساعدك على مواءمة ذاتك الداخلية مع ذاتك الحقيقية، ومع وحدة الواقع وشموليته.
يهدف الكتاب الثالث إلى منحك فهمًا واضحًا وملهمًا لسبب إدراكك لوجودك من الأساس. فهو يتناول سبب وجودك، بالمعنى المطلق لهذا السؤال، كما يوفر سياقًا متسقًا عالميًا لفهم سببك أو نيتك النسبية (الدعوة، الغاية، الإلهام) لوجودك هنا، كجسد وعقل بشريين على الأرض تحديدًا.
بمعنى آخر: (1) لماذا أنت هنا؟ و(2) لماذا أنت هنا تحديداً؟ هل تناديني جو، أو جين، أو باتريشيا، أو باتريك؟
لماذا تتجسد في هيئة مادية صلبة ظاهريًا، تتمتع بقدرة فريدة على تنمية شخصية معينة؟ لماذا تحمل في داخلك مهارات ونقاط ضعف فريدة، بالإضافة إلى إلهامات فريدة ومخاوف محددة؟ لماذا تستمر في تجسيد مواضيع معينة من التحفيز والتحدي والتعلم؟ لماذا تنجذب بشدة إلى أشياء معينة دون غيرها؟ ما هو مصيرك؟
هل لديك مخطط فريد يسبق ولادتك على الأرض؟ وإن كان كذلك، فكيف يمكنك تذكره، والتنقل بين جوانبه، وتفعيله بشكل كامل في حياتك الآن؟ كيف يمكنك خوض غمار رحلتك من الوهم إلى الواقع بأكثر الطرق إشباعًا وقوة وتسارعًا؟ كيف يمكنك رؤية وتشكيل والتفاعل مع وهم واقعك المادي بأفضل صورة؟ كيف يمكنك تحقيق قفزة نوعية إلى مسارات زمنية مختلفة تخدم رحلتك على أكمل وجه؟

-[مقدمة: 7]-
خريطة مستويات الواقع والمصطلحات الرئيسية
لا يصبح التمييز بين القمر (الوعي) والنجوم (المطلق) ذا أهمية إلا لاحقاً بالنسبة لبعض المتمرسين.
في البداية، كل ما يهم هو أن يرفع الطالب نظره عن الأرض (وهمه الحالي).
...
المرادفات والاستخدامات البديلة للمصطلحات المألوفة

.
أستخدم الكثير من المصطلحات في هذا الدليل بطرق تختلف عن المعنى التقليدي المنسوب إليها.

.busingIfrequenlycombine twoor more words that are not usual com.

.
أستخدم الأحرف الكبيرة في كثير من الأحيان للتأكيد على أنها تهدف إلى الإشارة إلى حالة أو واقع معين، أو شيء أكثر مطلقًا من معناها المعتاد.

.
أستخدم المرادفات بحرية تامة في هذا الدليل لوصف نفس الواقع كوسيلة لتوجيه ذهنك إلى فئة أو مستوى معين من الواقع أو حالة الوجود.

لمساعدتك على توجيه فكرك، قمت بتأليف قائمة بالمصطلحات الرئيسية في هذا الفصل، والتي من شأنها أن تكون مفيدة بشكل خاص للطالب المبتدئ في هذه التعاليم.
ملاحظة: ليس من الضروري قراءة قائمة المصطلحات الرئيسية وخريطة تسلسل مستويات الواقع الآن لفهم كل شيء مسبقًا. سيكون ذلك صعبًا دون الاطلاع أولًا على الإرشادات التفصيلية في الكتب.
تذكر فقط أن هذا الفصل الذي يحتوي على الخريطة والمصطلحات الرئيسية موجود هنا من أجلك كلما رغبت في الحصول على نظرة عامة أوضح حول "مستوى الواقع" الذي تشير إليه المصطلحات التي تقرأها في هذا الدليل.

أنصحك بإبقاء هذا الفصل من نسخة PDF مفتوحًا على هاتفك أثناء قراءتك الأولى للكتب. ستجده رفيقًا مفيدًا في رحلتك للتعرف على استخدامي للمصطلحات.
مع ذلك، أسعى دائمًا إلى توضيح المقصود بكل مصطلح من خلال سياق ذكره. وبهذه الطريقة، تُرشدك الكتب تدريجيًا وبشكل طبيعي إلى فهم واضح لهذه المستويات ومصطلحاتها. لذا، لا تشعر بأنك مُلزم بحفظ هذا الفصل قبل البدء بالكتاب الأول، بل استخدمه كمرجع إضافي في رحلتك القرائية.
مثال على استخدام الأحرف الكبيرة
قد تراني أستخدم كلمة الوعي في سياق "الوعي بشيء ما"، وفي نفس الجملة قد ترى أيضًا كلمة الوعي مكتوبة بحرف كبير (كعنوان يشير إلى مستوى من الواقع) للإشارة إلى الطبيعة المطلقة للوعي نفسه.
مثال: "من خلال الممارسة والتعليم الواضح، اكتسب يعقوب وعياً بالوعي الجوهري."
مصطلح "أنا"
هذا المصطلح مرن ونسبي، لأنه يعيش على طيف يمتد من إحساسك المشروط بالذات، إلى أنقى حقيقة المطلق، اللانهائي بداخلنا جميعًا.
ما يُثيره مصطلح "أنا" تجريبيًا لدى طالبٍ ما، لا يحمل بالضرورة نفس الجودة التجريبية أو النقاء أو مستوى الوضوح الذي يُثيره عند قراءته، على سبيل المثال، طالبٌ أكثر تقدمًا أدرك بالفعل ماهية "أنا" الحقيقية لديه بشكلٍ أوضح. وبهذا المعنى، فإن مصطلح "أنا" نسبيٌّ ذاتيًا، مع أنه في نهاية المطاف يُشير دائمًا إلى حقيقتك الحقيقية بعيدًا عن كل الأوهام.
ستتعرف عليّ بقدر ما تستطيع من نقاء وكمال، في أي لحظة من رحلتك. لذا، فإن ما تشعر به الآن كأنه أنا، سيتطور ويتسع ويتطهر بالممارسة، وبالتالي، فإن ما قد تشعر به/تعتقده/تحسه الآن أنه أنت، لن يعود كذلك قريبًا. وأعني هذا بطريقة مُحرِّرة للغاية. سترى!
بعد عام من الآن، سيكون فهمك لما تشير إليه ME أكثر حرية ونقاءً وتميزًا بشكل كبير عما تدركه حاليًا بصفتك ME.
وبالتالي، يمكن اعتبار "أنا"، كما تراه، بمثابة "موقف" (موقفك الحالي من تحديد الذات) على مقياس متدرج لنقاء الاعتراف.
لكن بشكل عام، عندما ترى مصطلح "أنا"، فإنه يشير إلى الحالة الأصلية لذاتك غير المزدوجة، أو وعيك الجوهري، قبل أن تربط ذاتك/أنا بمفهوم أو كلمة أو شكل معين. يشير مصطلح "أنا" عادةً إلى أنقى حالة ممكنة من "أنا"، أي: أنا هو الخالص، أو الكائن الواعي.
بمعنى آخر، في معظم السياقات، يشير مصطلح ME (عند كتابته بحرف كبير هكذا) إلى ذاتك الحقيقية.
يا باحث، انظر للأعلى فقط!
انطلاقاً من موقف التماهي مع "الذات الزائفة" أو "الجسد والعقل"، فإن مصطلح الذات الحقيقية، أو أنا، أو الواقع على سبيل المثال، يوجه انتباه الطالب نحو هوية أكثر صدقاً أو أعلى أو أكثر واقعية، بغض النظر عما إذا كانت تلك الهوية الأكثر صدقاً هي المطلق (المستوى 1) أو الوعي/الوجود (المستوى 2)، أو حتى مستوى أعلى قليلاً من الوعي بالوجود.
لذا، فإن مصطلح "الذات الحقيقية" أو "الواقع" أو "أنا" يحمل دلالة عملية وعميقة، بغض النظر عما إذا كان يشير إلى المستوى الأول أو الثاني تحديدًا. وفي كثير من الأحيان، لا يهم حقًا ما إذا كان

المصطلح الذي اخترته يشير إلى المستوى الأول أو الثاني، لأن كليهما على الأرجح "أعلى" من وجهة نظرك الحالية.
يمكن تبسيط هذا الأمر بمثال بسيط: إذا كنت تحدق في الأرض، وكان هدفي هو أن أجعلك ترفع نظرك، فلا يهم إن وجهت انتباهك إلى القمر (المستوى الثاني) أو إلى النجوم التي وراءه (المستوى الأول). يمكنني تسمية كل من القمر والنجوم بالاسم نفسه (فوقك، مثلاً، كمرادف للذات الحقيقية أو الواقع أو أنا) وأطلب منك أن تحول انتباهك من الأرض إلى ما هو فوقك، وهذا المصطلح (فوقك) سيحقق الغرض نفسه، وهو جعلك ترفع نظرك.
لذا، إذا لم يكن من المهم بشكل خاص ما إذا كنت أتحدث عن القمر أو النجوم، فيمكنني ببساطة استخدام مصطلح "فوقك" (كما في: الذات الحقيقية) إذا كانت نيتي ببساطة هي إخراجك للنظر إلى الأعلى من الأرض.
قد تنطبق بعض الصفات والخصائص التي أستخدمها مع هذه المصطلحات على أيٍّ من مستويي الواقع أو كليهما، مثل الخلود، واللا شكل، والأصالة، وما إلى ذلك، وذلك تحديدًا لأنها أوصاف مناسبة ومؤشرات مفيدة لكلٍّ من المستوى الأول والثاني من الواقع. تمامًا كما يمكنني أن أقول "القمر في الأعالي"، وكذلك "النجوم في الأعالي"، إذ يشتركان في صفة كونهما فوق الأرض التي تتحدث عنها.
قد يبدو هذا في البداية خيارًا محيرًا من جانبي كمؤلف، ومع ذلك، يرجى فهم أنه بالمقارنة مع التجربة الذهنية اليومية لمعظم الناس في الحياة، فإن كلمات مثل نقي، خالد، بلا شكل أو أصلي هي أوصاف دقيقة لكل من هذين المستويين الأساسيين للواقع.
على سبيل المثال: على الرغم من أن المطلق أكثر من مجرد شكل من طبيعة الوجود الواعي غير المتشكلة، فإن الطالب المبتدئ لا يمتلك بعد الخبرة والنضج في الوعي ليتمكن من التمييز بين هذه الفروق الدقيقة تجريبياً، ومصطلح "غير المتشكل" يشير ببساطة إلى الاتجاه الصحيح للبدء، وهو الأمر الأكثر أهمية.
كذلك، فإن التمييز التجريبي والدقيق بين مستوى الحقيقة المطلقة وأقرب ما يكون إليها (مستوى الوعي الخالص الخالد) بطريقة ذات معنى ودقة، يُعدّ أمرًا غير ذي صلة بالنسبة لمعظم الباحثين في مرحلة صحوتهم الحالية. فقط لاحقًا، ولعدد أقل من الأفراد، يصبح التمييز بين القمر (الكائن الواعي) والنجوم (المطلق) ذا أهمية. في البداية، كل ما يهم هو "التطلع" نحو حقيقة أعظم لاكتساب وعي أوضح بالواقع.
أيضًا، لا يوجد سوى عدد محدود من الكلمات الدقيقة لوصف هذين المستويين "المتشابهين" من الواقع اللذين يصعب وصفهما (المطلق على وجه الخصوص يصعب وصفه)، نظرًا لأن كليهما بلا شكل، ولا زمن، وما إلى ذلك. لذلك أنا "مضطر" لاستخدام مثل هذه المصطلحات لكليهما، لأنه بخلاف ذلك، لن يكون لدي أي مصطلحات تقريبًا لأشير إليك إلى المستوى المطلق من الواقع.
لذا، فإن الهدف النهائي التجريبي (المزيد من التنوير في داخلك) يبرر، في رأيي، استخدام المصطلحات التي تفتقر إلى التمييز المطلق أو "الدقة المنفردة" في جميع الأوقات وفي أي سياق.
آمل أن يكون هذا واضحًا، ولكن لا يهم حقًا إن لم يكن كذلك.

المصطلحات الأساسية المستخدمة للمستوى الأساسي للواقع رقم 1 (الواقع المطلق)
-أنا، أنا-كالمطلق، المطلق، الواقع، الواقع المطلق، الواقع النهائي، الواقع الأصلي، الواقع المطلق، المصدر، الواحد، اللانهاية، حالة بلا دولة، ما وراء الطبيعة، الذات المطلقة، بارابراهمان، إلخ.

تُستخدم هذه المصطلحات للإشارة إلى المصدر النهائي، الأصلي المطلق، غير المخلوق، غير المولود، "مستوى" الواقع. أي: الواقع نفسه، قبل أي صفة. وهي في جوهرها تُوجهك نحو الإجابة الحقيقية على السؤال: "إذا كان الله قد خلق كل شيء، فمن/ما الذي خلق الله؟"
مرة أخرى، عادةً ما يوضح السياق الذي ستجد فيه هذه الكلمات ما إذا كانت تشير إلى المستوى المطلق للواقع (المستوى الأساسي رقم 1)، أو ما إذا كانت تشير إلى مستوى الواقع الذي أشرت إليه بالمصطلحات المذكورة سابقًا، مثل الوعي، وأنا هو، والوجود، والله (المستوى الأساسي رقم 2).
هناك فرق بين "أنا" على مستوى الوجود الواعي، و"أنا" على مستوى الواقع المطلق (الذي "يوجد" قبل الوجود الواعي).
لا يمكن استخدام جميع المصطلحات المذكورة هنا إلا لبعض "المستويين". على سبيل المثال، لا أستخدم مصطلح "المطلق" للإشارة إلى مستوى "الوجود الواعي"، ونادراً ما أستخدم مصطلح "المصدر" للإشارة إلى "الوجود الواعي".
لكن مصطلحات مثل الذات الحقيقية، أو الواقع، أو أنا، وحتى اللانهاية، يمكن أن تشير، اعتمادًا على سياقها، إما إلى المستوى 1 (المطلق) أو المستوى 2 (الوعي) من الواقع، لأنها نسبية إلى حد ما وتعتمد على وجهة نظر الطالب الحالية.
المصطلحات الأساسية المستخدمة للمستوى الأساسي للواقع رقم 2 (الوعي، الله)
-أنا، الذات، الذات الحقيقية، الوعي، الوعي الجوهري، الله، أنا، أنا الوجود، أنا موجود، أناء، الكينونة، الطبيعة الحقيقية، الوعي، الواقع، الحياة كما هي، الوجود، الحضور، حضور الوعي، الكائن الواعي، الوحدة، الجوهر، الأساس، أساس الوحدة، الذكاء، الحالة الطبيعية، براهمان، إلخ.
لاحظ أنني عندما أشير إلى هذا المستوى من الواقع، أكتب الكلمة بحرف كبير في أغلب الأحيان. أما عندما لا أكتبها بحرف كبير، فذلك يعود إلى السياق أو لأنني أقصد بها ما ينطبق أكثر على الفرد، أو الذات النسبية، أو العقل، أو الروح، أو العالم، أو الوجود، أو نشاط ما، بدلاً من "الذات الكبرى" أو "الله" كلقب.
تشير هذه المصطلحات، في معظم السياقات، إلى مستوى الواقع الذي هو وجودنا غير الشخصي والعالمي وغير المزدوج، والذي هو واعٍ بطبيعته والذي يبقى بشكل واضح عندما نتوقف عن التفكير أو التخيل.
الوعي مقابل الإدراك
أحيانًا أستخدم مصطلح الوعي (أو حتى مصطلح الإدراك أحيانًا) بدون حرف "C" كبير (أو بدون حرف "A" كبير في حالة الإدراك النادرة) للإشارة إلى مستوى أدنى أو "متراجع" من الإدراك.
إن الوعي الذي يقع في وهم (الأشياء) يمكن وصفه على أفضل وجه بأنه "وعي"، أو "امتلاك وعي بـــــ".
بشكل أساسي، يمكن استخدام مصطلح الوعي لوصف أي مستوى من مستويات الواقع لم يعد غير ثنائي، أو خالد، أو نقي، أو أصلي؛ أي مستوى يوجد فيه الآن إحساس بأن الذات (الوعي) تدرك وجود شيء يبدو "مختلفًا عن ذاتها" أو "مختلفًا عن الوعي/أنا".
عند استخدام كلمة "الوعي"، وخاصةً بدون حرف "الوعي" الكبير، فإنها تشير إلى إدراك فقد وعيه بالوحدة وأصبح متطابقًا مع جزء من الإدراك كما لو كان هو ذلك الشيء/الذات. ولذلك، في معظم الحالات، يشير مصطلح "الوعي" إلى مستوى أنقى/أعمق من الذات مقارنةً بمصطلحي "الوعي" أو "الإدراك".

إذا رأيتني أستخدم مصطلح "الوعي" بحرف كبير، فإنه يشير في الغالب إلى نفس مستوى/تعبير الواقع الذي يشير إليه مصطلح "الإدراك". أستخدم "الوعي" بحرف كبير أحيانًا كمرادف لـ"الإدراك" من أجل التنوع ولإيصال نكهة أو نقطة وصول مختلفة قليلاً لتتمكن من الوصول إلى نفس الإدراك التجريبي.

وكما هو الحال دائماً، حاول قدر استطاعتك فهم المعنى التجريبي الحقيقي وراء المصطلحات التي أستخدمها، بناءً على سياق وقصد المؤشر.

كلما ازداد فهمك المباشر لهذه "مستويات الوعي" أو "حالات الواقع"، كلما تعمقت صلتك الاهتزازية، أو الطاقية، بهذه الكلمات. وبطبيعة الحال، سيصبح فهمك لها في سياقها الصحيح أكثر وضوحًا وقوة.

الصفات المتعددة للمستوى الثاني

من الأمثلة الشائعة للصفات التي ستراني أستخدمها فيما يتعلق بالمصطلحات/الأسماء الأساسية المذكورة أعلاه: نقي، جوهري، فطري، متأصل، خالد، بلا شكل، أساسي، جوهري، أصلي، أبدي، حقيقي، صحيح، حر، واضح، طبيعي، متيقظ، بدائي.

ومن الأمثلة الشائعة على ذلك بالاقتران مع أسمائها الخاصة: الوجود الخالص، والوعي الجوهري، و"أنا هو" الأصلي، على عكس إصداراتها/مستوياتها المتدرجة والشخصية والمشوهة.

قد أقوم أحيانًا بكتابة هذه الصفات بأحرف كبيرة (مثل: الذات الحقيقية) عندما أرغب حقًا في التأكيد على تلك الصفة المحددة التي تنتمي إلى التجربة المباشرة للواقع الذي يشير إليه المصطلح/الاسم الأساسي.

المصطلحات الأساسية المستخدمة للمستوى الأساسي للواقع رقم 3 (الوهم الكبير):

-التجربة، الإدراك، المظهر، موضوعات الإدراك، الخيال، الهلوسة، الخلق، المايا، الوهم، الوهم الكبير، الحلم، التجلي، العالم، الكون، إلخ.

إذن، لدينا (1) الحقيقة المطلقة (المصدر)، والتي تظهر من خلالها الصفة أو التعبير الأول والأكثر أساسية للمطلق؛ (2) الوعي الجوهري، أو الوجود الخالص.

ثم، ضمن هذا الوعي الجوهري غير الثنائي (2)، نجد (3) مظهر الإدراك، والتجربة، والتجلي، والخلق، أو الوهم. هذا هو المستوى الذي يُعبّر فيه الوعي عن إمكاناته اللانهائية في شكلٍ ما. يمكن القول إن هذا المستوى يتكون من الطاقة الديناميكية أو القوة الحركية والتعبيرية الكامنة في الوعي.

الآن، هناك مستويات وخصائص وحالات وأبعاد لا حصر لها ضمن هذا المستوى الثالث الأساسي من واقع الشكل/التجلي، والذي هو في النهاية كل شيء

جزء من الوهم. إنه الجانب الرمزي أو المُعبر عنه من الإمكانات الكامنة في الواقع اللانهائي.

إن هذه الفئة الأساسية الثالثة من الواقع (الوهم نفسه) هي التي أستخدم لها بشكل أساسي المصطلحات المكتوبة بخط غامق أعلاه (التجربة، الإدراك، المظهر، إلخ).

المستويات الفرعية للمستوى 3 (أوهام نسبية داخل الوهم الكبير)

المستويات الثلاثة الأساسية للواقع المذكورة أعلاه هي عناصر جوهرية لا تقبل المساومة في الواقع والتجربة الكونية. حتى المستوى الثالث، وهو الوهم، يُعتبر، بطريقة ما، أمرًا مُطلقًا أو مُسلّمًا به، لأنه يُشكّل تجربة كل كائن واعٍ بغض النظر عن معتقداته الشخصية وأوهامه الذاتية. فالجميع يختبرون تجارب.

مع أن المستوى الثالث وهمي بطبيعته، إلا أنه عنصر أساسي وصحيح عالميًا في تجربتنا. وبهذا المعنى، حتى الوهم الكبير غير قابل للتفاوض (مع أنه يمكن تجاوزه!).
خلاصة القول: هذه المستويات الثلاثة الأساسية "موجودة" بشكل عالمي، بغض النظر عن الاختيار الفردي أو الشخصي.
ثمّة مستويات فرعية قليلة ذات صلة ضمن الوهم الكبير للإدراك والتجربة، والتي أشير إليها غالبًا بمصطلحات متنوعة، وهي مُدرجة أدناه. هذه التجارب ناتجة عن الاختيار الشخصي - الإرادة الحرة الفردية - وبالتالي، يُمكن تغييرها أو "إزالتها" من وعيك. وبهذه الطريقة، يُمكن تحرير الذات من ارتباطاتها الوهمية والمفترضة والشخصية. لذلك، فهي اختيارية ونسبية للعقل الفردي، على عكس المستويات الثلاثة الأساسية غير القابلة للتفاوض - وهي عالمية.
ببساطة: لا يمكنك إيقاف الوجود، ولا يمكنك منع ظهور الوهم الكبير (إلا إذا دخلتَ في المطلق تمامًا). لذا، فهما عنصران ثابتان لا جدال فيهما من عناصر الواقع. مع ذلك، يمكنك التوقف عن التفكير في هذا الوهم أو ذاك أو خلقهما (المستويان 3.1 و3.2 أدناه). لذا، فهذان المستويان نسبيان وذاتيان واختياريان. ومن ثم، فهما فئتان فرعيتان من الوهم (رقم 3) وليسا جديرين بفئة رئيسية مستقلة.
إذن، ننتقل الآن إلى التعبيرات الاختيارية عن عالم الوهم الأساسي والأساسي وغير القابل للتفاوض (رقم 3). لدينا الآن القدرة/الخيار (بفضل الإرادة الحرة) أن ننخدع أو نُخدع بهذه المظاهر، أو لا، وذلك بإحدى الطرق التالية.
المصطلحات الرئيسية المستخدمة لمستوى الواقع رقم 3.1 (الوهم العام):
-الوهم، السامسارا، الافتراض، الإسقاط، الاعتقاد، البناء، الخيال، الخداع، التستر، التحيز، الفكر، العقلي، اللغة، الثقافي، المرجعي، المفاهيمي، الزائف، المخطئ، الغطرسة، الغرور، الجهل، إلخ.
عندما ننغمس في أنشطة عقلية، مثل "الإيمان بما يبدو وكأنه حقيقي"، فإننا نخدع أنفسنا من خلال معتقدات اختيارية، وتوقعات، وتخيلات، وافتراضات، وارتباطات، وتحيزات، وبنى، وما إلى ذلك.
باختصار: يشير هذا المستوى إلى قوة الخيال الفردي نفسه.
في هذه المرحلة، فقدنا عقليتنا العلمية القائمة على الواقع. فقدنا إدراكنا لما هو حقيقي، وانغمسنا في وهم الاعتقاد بأن ما هو غير حقيقي هو حقيقي.
إن نتيجة هذا الاختيار لتخيل الأفكار وعرضها واضحة وبسيطة: إن اللعب العالمي للوهم (المستوى رقم 3) يصبح شخصياً ويتحول إلى ضبابية مع الارتباك الفردي والجهل والخوف والسلبية والمعاناة.
بمجرد أن نحول الوهم الأعظم (حلم الله الذي لا يقبل المساومة بشأن التجربة/الشكل نفسه) إلى حلم شخصي محدود ومؤلم إلى حد ما، تنشأ طبقة إضافية، أكثر شخصية، من قدرتنا الفردية على التخيل الذاتي: الأنا، أو الشعور الضئيل بكوننا ذاتًا منفصلة. ذلك الوباء العالمي لـ"سوء فهم الهوية".
المصطلحات الأساسية المستخدمة لمستوى الواقع #3.2 (الوهم الشخصي - الأنا):
-الذات الشخصية، الشخص، مفهوم الذات، الأنا، تأثير الأنا، العفريت، المسافر المتطفل، المختطف، الذات المحتالة، برنامج الذكاء الاصطناعي، العقل، الذات، الذات الصغيرة، أنا الصغير، إلخ.
بعد قضاء بعض الوقت في تحويل الوهم الكبير (المستوى رقم 3) إلى مستنقع من الافتراضات والإسقاطات الذهنية (المستوى رقم 3.1)، نقوم تلقائيًا بتوليد إحساس "زائف" واختياري بالذات

(المستوى رقم 3.2) من أربعة أنشطة تخيلية ذاتية - يشار إليها غالبًا باسم الأنا. هذا ما يعتقده معظم الناس ويشعرون به على أنه "أناهم" بشكل يومي.
ينشأ الأنا (أو الأورغريملين، كما أحب أن أشير إليه - المزيد عن هذا في الكتاب الثاني) بشكل مشابه لكيفية إنتاج الرطوبة وأشعة الشمس، عند اجتماعهما معًا، تأثيرًا ثالثًا في عين الناظر: وهم قوس قزح "غير موجود"، يظهر كما لو كان موجودًا بالفعل بينما في الواقع، ليس ما يبدو عليه أو في المكان الذي يبدو فيه.
في الحقيقة، لا وجود لقوس قزح إلا كأثر وهمي - بلا أساس حقيقي - في نظر الناظر (أي: وهم شخصي). وينطبق الأمر نفسه في نهاية المطاف على ما نسميه عادةً بالأنا. لذا، يُفضل أن يُشار إلى الأنا بأثر الأنا، لأنها ليست شيئًا حقيقيًا، بل أثر وهمي لقوى أخرى.
الأنا بناءٌ متخيلٌ نُعرّف أنفسنا به، مدفوعٌ بقدرتنا على التخيّل والافتراض والإسقاط الذهني. المستوى 3.2 هو الطبقة الأكثر كثافةً أو وضوحًا من الوهم؛ من القوة الديناميكية للوعي غير المُشكّل للتعبير عن نفسه في شكلٍ مادي. وهو أيضًا، في الغالب، الأكثر إيلامًا عند الخلط بين وعينا غير المُشكّل وبينه.
المصطلحات المذكورة أعلاه بخط عريض هي الكلمات الرئيسية التي أستخدمها للإشارة إلى هذا المفهوم المصطنع للذات وما يترتب عليه من "شعور بالذات" أو "إحساس بالذات"، وهو شعور مقنع إلى حد ما. هذا الإحساس بالأنا ليس خاطئًا أو غير صالح كتجربة؛ إنه ببساطة غير حقيقي. تمامًا مثل قوس قزح، فهو إدراك صحيح، ولكنه غير حقيقي في طبيعته.
يُعنى الكتاب الثاني بالبحث والتحليل والتحرير (للذات الحقيقية) من هذا المستوى الفرعي من الوهم، وهو مستوى الغريملين أو الأنا، وذلك من خلال كشف آلياته الخاصة واستراتيجياته الخفية وافتراضاته الشائعة، وما إلى ذلك. لذا، قد تكون قائمة المصطلحات هذه مفيدة بشكل خاص في الكتاب الثاني.
تذكر أن هذه "المستويات" أو "الفئات" للواقع ليست في نهاية المطاف سوى عكازات فكرية. القانون النهائي هو قانون الواحد فقط.
الحقيقة واحدة، وكل ما ينتج عنها أو ينشأ عنها ظاهرياً هو أيضاً واحد.
في الحقيقة، لا توجد مستويات أو تصنيفات للواقع؛ بل يوجد الواقع فقط، وهو وحدة لا متناهية. أما الوهم، فليس كذلك. ولهذا نسميه وهماً. في التحليل النهائي، كل ما هو موجود هو الواقع نفسه.
في ملخص:
المستوى الأول: الحقيقة المطلقة (المصدر اللانهائي لكل شيء) المستوى الثاني: الله/الوعي/الوجود (الأساس غير الثنائي للإدراك) المستوى الثالث: الوهم الكبير (المايا - الإدراك نفسه - "الكون" وما إلى ذلك) المستوى 3.1: الوهم العام (سامسارا - الخيال الذاتي) المستوى 3.2: الوهم الشخصي (الأنا - الأوهام المتعلقة بالذات الصغيرة)
خريطتي "القديمة" لتحقيق الذات
قررتُ، من باب الاحتياط، أن أُدرج خريطةً أنشأتها قبل حوالي عشر سنوات. ومع ذلك، لا تزال الفكرة العامة للمستويات الأساسية كما هو موضح أدناه قائمة. وأعتقد أنها مفيدةٌ بصريًا لإلقاء نظرةٍ سريعةٍ عليها من حينٍ لآخر.
تذكر: الخريطة ليست هي الواقع. يجب أن تسعى لتجربة هذه "المستويات" من الواقع بنفسك.

ملاحظة: لقد قمت بتغيير بعض المصطلحات من النسخة القديمة لتتناسب بشكل أفضل مع محتويات هذا الكتاب.
ملاحظة أخرى: ستصبح هذه الخريطة أكثر وضوحاً بالنسبة لك بعد قراءة الكتاب الأول.

-[مقدمة: 8]-
خمسة مستويات للفهم
(1)حرفي
(2)
مفكر
(3)
تجربة
(4)
الوجودية
(5)مطلق
...
مستويات الفهم الهرمية
يمكن للمرء أن يفهم شيئاً ما بدرجات متفاوتة أو من مستويات مختلفة من النقاء والتجسيد.
ينطبق هذا على فنوننا وعلومنا التقليدية، والتي عادة ما تقتصر على الزمان والمكان والأشياء، ولكن بشكل أكبر، ينطبق هذا التسلسل الهرمي لعمق الفهم على الفنون والعلوم التجريبية، والتي تتعلق بقدرتنا على فهم وجودنا والآليات غير المادية وغير المرئية (للحواس) التي ينطوي عليها فن الوجود والتحول والتطور.
في حين أن فهم الفيزياء التقليدية (التي تصف عادةً الآليات داخل العالم ثلاثي الأبعاد) لا يمكن أن يتجاوز حدودًا معينة، فإن علم الوجود والتحول والصيرورة ليس له حدود تقريبًا فيما يتعلق بمدى عمق تجسيده ودمجه، وبالتالي فهمه واستيعابه.
في اللحظة التي تبدأ فيها بفهم شيء ما، تبدأ حرفيًا في استحضار ذلك الشيء أو الفهم إلى وعيك، أو ذاتك. تبدأ بالاندماج معه، أو تجسيده. في بعض تقاليد الحكمة الشرقية، يُطلق مصطلح "إيسامادي" على بلوغ الوحدة الكاملة أو الإتقان التام مع تركيز أو حالة أو فهم معين.
إن مدى قدرتك على دمج وعيك مع فن أو علم أو موضوع إدراك معين يحدد مستوى الفهم والتجسيد الذي تحققه.
يمكنك أن تعرف شيئًا ما من منظور مفاهيمي، أو يمكنك أن تعرفه معرفةً عميقةً وشاملةً من داخل الشيء نفسه الذي فهمته. الأول أشبه بـ"القول والفعل"، بينما الثاني أشبه بـ"التطبيق العملي".

في الفصل الفرعي التالي، أقوم بتصنيف جميع طرق الفهم التي أعرفها إلى فئات أو مستويات أساسية ومفهومة. وبهذه الطريقة، يمكننا الحفاظ على بساطة النموذج وسهولة استخدامه، مع الحفاظ على صحته وشموليته.
بمجرد أن تتمكن من فهم هذه المستويات الخمسة (أو على الأقل المستويات الأربعة الأولى) فهمًا فكريًا، يمكنك البدء في تقييم مستوى فهمك لأي شيء تتعلمه حاليًا، لتتمكن بعد ذلك من التعمق في فهمه. في حالة هذا الدليل، ستتمكن من تقييم مدى فهمك لطبيعة وآليات الوجود، والزوال، والصيرورة.

-[مقدمة: 8.1]-

المستوى 1: الفهم الحرفي
يمكننا القول إن المعرفة الحرفية تعتمد إلى حد كبير، إن لم يكن كليًا، على وظيفة الذاكرة، في حين أن مستويات الفهم الأعمق يمكن أن تعمل بشكل مستقل عن الذاكرة.
...
ببساطة، الفهم الحرفي هو التعرف على الرموز والأسماء والأشكال والأنماط وحفظها، وعادة ما يقترن ذلك بالقدرة على تكرار هذه الرموز أو الكلمات دون فهم معناها المقترح بالضرورة.
بمجرد أن تتعلم التعرف على رموز الأبجدية اللغوية وحفظها، على سبيل المثال، تكون قد حققت فهمًا حرفيًا لأبجدية تلك اللغة، حتى قبل أن تتمكن من القيام بأي شيء ذي معنى بهذا الفهم، مثل تكوين جمل صحيحة والتواصل بفعالية مع شخص آخر بتلك اللغة.
لنأخذ مثالاً على فتاة تبلغ من العمر 5 سنوات قيل لها إن 80 مقسومة على 4 تساوي
20.بعد سماعها هذا الكلام، تبدأ رحلتها في فهم الرياضيات بنسخ هذه العبارة ولصقها ببساطة، معتبرةً إياها حقيقةً مُسلّمة. وهكذا، ترسّخ في ذهنها مفهومٌ سطحي، صورةٌ تُشكّل فهمًا حرفيًا، بدلًا من أن يكون ديناميكيًا، تفاعليًا، مفيدًا حقًا، أو متعدد الأبعاد. بل إنها تستطيع مشاركة هذا الفهم الحرفي مع الآخرين، فتقول لأصدقائها إن 80 مقسومة على 4 تساوي 20، دون أن تفهم في الواقع سبب ذلك.
قد تكون هذه هي المعادلة الرياضية الوحيدة التي تعرفها، ولكن في السيناريو الغريب أو المحظوظ حيث يسألها معلمها في الفصل عن ناتج قسمة 80 على 4، يمكنها أن تجيب بالإجابة الصحيحة وهي 20 لأن لديها نسخة حرفية من هذه الصيغة أو المفهوم المحدد في ذهنها.
سيكون الجواب صحيحاً حرفياً، ومع ذلك، لا يمكننا الادعاء بأنها تمتلك فهماً فكرياً لسبب أو كيفية قسمة 80 على 4 على 20، ناهيك عن أنها تفهم لغة الرياضيات بكل امتداداتها ومعادلاتها وتطبيقاتها العديدة.
ومع ذلك، لديها شكل أساسي من "الفهم" اكتسبته من خلال التعرف على الرموز والأنماط الحرفية وحفظها لها.
هذا هو المستوى الحرفي للفهم.
كما ترون، لا يتطلب الأمر الكثير لتحقيق فهم حرفي لشيء ما. وبطرق عديدة، تُحقق الحيوانات هذا المستوى من الفهم وتستفيد منه أيضًا. تخيلوا ببغاءً قادرًا على حفظ كلمات معينة وتكرارها، أو

كلبًا يتعرف على صوت "اجلس" ثم يربطه بمفهوم/فعل الجلوس استجابةً لذلك. قد لا يفهم الكلب سبب جلوسه، أو أنه يستخدم عضلاته للجلوس، لكنه يتعرف على الرمز والفعل المرتبط به أو المتوقع.

بمعنى ما، فإن هذا المستوى الحرفي من الفهم بالكاد يمكن تصنيفه على أنه يشكل فهمًا فعليًا، لأنه مجرد إدراك أساسي للأشكال والقدرة على ربط هذه الأشكال بمجموعة معينة من الأفعال أو التعبيرات، بدلاً من الفهم الفعلي لشيء ما.

ومع ذلك، فإن ذلك يشير إلى وجود نوع من الذكاء/الوعي، وغالباً ما يكون عنصراً حاسماً في اكتساب مستوى أعمق من الفهم للأشياء والتعبير عنه بما يتجاوز المعنى الحرفي.

بمعنى آخر، يُعدّ الفهم الحرفي خطوة نحو الفهم الفكري، وفي الوقت نفسه، امتلاك المعرفة المفاهيمية الحرفية.

كما يتيح لنا ذلك التعبير عن مستوى أعمق من الفهم لأنفسنا وللآخرين من خلال هذه المفاهيم/الرموز الحرفية. وبذلك، يُعدّ الفهم الحرفي خطوة نحو مستويات أعمق من الفهم، ووسيلة للتعبير عن تلك المستويات الأعمق في صورة رمزية لأنفسنا وللآخرين.

في بعض الأحيان قد نفهم شيئًا ما على مستوى عميق جدًا، على سبيل المثال، ولكن إذا افتقرنا إلى اللغة أو التعرف على الرموز لهذا الفهم، فإننا نجد أنفسنا غير قادرين على التعبير عن هذا الفهم لأنفسنا الأخرى.

على سبيل المثال، لنفترض أنك مغرم بشخص لا يتحدث إلا لغةً أجنبية عنك. مع أنك تفهم عقلياً كيفية عمل اللغة وتعرف كيف تتواصل، ستجد نفسك عاجزاً عن التعبير عن حبك العميق لهذا الشخص لفظياً، ببساطة لأنك تفتقر إلى الفهم الحرفي للغته. لذا، يُعدّ الفهم الحرفي جانباً قيماً وعملياً من فهمنا الشامل، فضلاً عن كونه وسيلةً لنقل وتعبير مستويات فهمنا الفكرية وما وراءها إلى العالم الخارجي.

يمكننا أيضًا أن نقول إن المعرفة الحرفية تعتمد إلى حد كبير، إن لم يكن كليًا، على وظيفة الذاكرة، في حين أن المعرفة أو الفهم الأعمق يمكن أن يعمل بشكل مستقل عن الذاكرة.

على سبيل المثال، قد يظل الشخص المصاب بمرض الزهايمر قادراً على فهم كيفية قيادة السيارة، أو كيف ولماذا يكون لطيفاً مع الآخرين، ولكنه قد لا يتذكر اسم عجلة القيادة، أو أن هذا الشخص الذي يُظهر له اللطف هو ابنه أو ابنته. لقد احتفظ بمستوى أعمق من الفهم، ولكنه فقد (بعضاً من) قدرته على تمييز الرموز حرفياً.

-[مقدمة: 8.2]-

المستوى 2: الفهم الفكري

إن القدرة على فهم الأمور في مجال معرفي معين، بدلاً من مجرد نسخ ولصق ما قرأه المرء أو سمعه، والقدرة على إجراء محادثة هادفة حول ذلك مع شخص آخر، تشير إلى أن المرء قد تجاوز الفهم الحرفي.

...

إذا قام معلم المدرسة من مثالنا السابق بتحدي الفتاة البالغة من العمر 5 سنوات بشأن فهمها لـ 20=4/80، فلن يكون لدى الفتاة أي إجابة معقولة على السؤال التالي، ببساطة لأن معرفتها كانت محدودة بالمستوى الحرفي فقط.

إن القدرة على الرد على أسئلة المتابعة المتعمقة حول المنطق أو الآليات الكامنة وراء مفهوم معين هي المكان الذي يصبح فيه الفهم الفكري - أو عدم وجوده - واضحًا.

عندما يتم إخبار الطفلة بمزيد من المعادلات، والتي تقوم في البداية بنسخها ولصقها في ذهنها، يمكنها أن تبدأ في اكتساب فهم أعمق وأكثر رسوخًا فكريًا للرياضيات من خلال التعرف على نمط شامل بين الرموز الحرفية، أو الأنماط الفرعية، المعطاة لبعضها البعض.

حتى بدون شرح آليات القسمة الرياضية للطفل، إذا قدم له الوالد مجموعة متنوعة كافية من العبارات الصيغية (المفاهيم الحرفية) المشابهة، ولكنها مختلفة عن، المفهوم الذي تعلمه بالفعل وهو أن 80 مقسومة على 4 تساوي 20، فسوف يبدأ في النهاية في تطوير فهم فكري للرياضيات بنفسه.

قد لا تكون هذه هي أسرع طريقة (تمامًا كما أن الرحلة الروحية بدون تعليم مناسب و/أو معلم ليست عادةً أسرع طريقة)، ولكن من المرجح جدًا أن يطور الطفل فهمًا فكريًا تقريبيًا للرياضيات بمرور الوقت، بمجرد تقديم ما يكفي من "الآحاد والأصفار" أو المفاهيم والبيانات الحرفية ذات الصلة بالمواضيع التي يرغب في فهمها.

تجدر الإشارة إلى أنه في بعض الحالات، قد يؤدي هذا التعلم الذاتي إلى فهم أعمق للأمور، تحديدًا لأنه نابع من اكتشاف ذاتي، وليس من تلقين كيفية عمل شيء ما أو سبب عمله بهذه الطريقة من خلال قواعد واتفاقيات راسخة. ولهذا السبب، من الأفضل أحيانًا ترك الناس يكتشفون الأمور بأنفسهم.

لنفترض أن الطفل قد طور بالفعل فهمًا فكريًا للرياضيات. إذا سأل المعلم الطفل الآن عن ناتج قسمة 40 على 4، فسيكون الطفل قادرًا على إيجاد الإجابة الصحيحة، حتى لو لم يخبره والداه بهذه المعادلة تحديدًا.
إذا استطعتَ ذكر بعض الحقائق من خلال تكرار ما قرأته في مجلة، مثلاً، عن علم الصواريخ، ثم تلقيتَ أسئلة متابعة من محاورك، فعليك الاعتراف بأنك لا تملك أدنى فكرة عن كيفية عمل أنظمة دفع الصواريخ أو سبب عملها بهذه الطريقة، أو ربما ما يمكن فعله بها. في هذه الحالة، يكون فهمك لعلم الصواريخ حرفياً بحتاً ويفتقر إلى التجسيد الفكري.
باختصار، الاختبار الذي يميز بسهولة ما إذا كان المرء قد حقق بعض الفهم الفكري أم لا، هو الحوار التفاعلي أو النشاط التطبيقي ذي الصلة بالمواضيع التي يفترض فهمها.
الفهم الفكري كعقبة
احتفظ بذكائك.uid!
إن امتلاك فهم فكري لمواضيع معينة قد يعيق أيضاً قدرتك على استيعاب مستوى أعمق أو أعلى من الفهم لنفس الموضوع.
أو مواضيع مشابهة، إذا كنت قد طورت معتقدات جامدة نابعة من فهمك الفكري. يحدث هذا لأنك تفتقر الآن إلى عقل نقي، متواضع، مرن، ومنفتح.
تكمن العقبة الرئيسية أمام الفهم الفكري في السماح لهذا الفهم بالتحول إلى معتقدات. يمكن أن يكون الفهم الفكري مرنًا أو جامدًا، كأن يكون سائلًا كالماء أو ساكنًا كالثلج.
لا يُشترط أن يُترجم فهم شيء ما إلى اعتقاد أو استنتاج أو مبدأ، ولكنه قد يتحول بسهولة إلى أحدها عندما يتدخل الشعور الزائف بالذات، بكل دوافعه الشخصية. وهذا ما يحدث غالبًا لمعظم الناس. وهذا يُعيق قدرتهم على النمو والتعلم بوتيرة أسرع، وبطريقة أكثر سلاسة ومتعة، سواء لأنفسهم أو لمن حولهم.
إن فهم شيء ما من زاوية واحدة أو بضع زوايا لا يعني بالضرورة معرفة طبيعته الحقيقية أو كيفية عمله، أو إدراك كامل إمكاناته أو غايته الحقيقية. هذا أمرٌ غالباً ما يغفله البشر أو يتجاهلونه بسبب نقص التواضع، أو بسبب تداخل كبريائهم أو مصالحهم الشخصية مع معرفتهم الفكرية.
لذا، انتبه إلى ذلك الخط الفاصل الذي يتحول فيه فهم شيء ما إلى اعتقاد بشأنه؛ لأنه يُجمّد قدرة وعيك، التي كانت ستكون سائلة وواسعة لولا ذلك، على فهم الأشياء بشكل أعمق وأكثر شمولية.
العقل المتجمد يُوقف ذكاءك.
إن هذا التبلور المحدود والثابت لذكاءٍ يتسم بالسيولة والديناميكية لدى موضوعٍ ما ليس ضروريًا بأي حالٍ من الأحوال، ولكنه مغرٍ لأن المعرفة والمعتقدات الثابتة تميل إلى منحنا إحساسًا بالذات، أو نقطة مرجعية أو إطارًا ثابتًا نحمي أنفسنا فكريًا من خلاله في هذا العالم الاجتماعي الذي يبدو ماديًا وعلاقيًا. وبالنسبة لمعظم الناس، فإن تحويل قدرة فكرية تتسم بالسيولة إلى نظام معتقدات مفاهيمي أكثر صلابة هو عملية تلقائية لا يمارسون عليها سيطرة واعية.
ومرة أخرى، يعود السبب في حدوث ذلك عادةً إلى أن إحساسنا الشخصي بذواتنا يتوق إلى الشعور بالأمان (أي، "أنا أعرف هذا؛ هكذا هي الأمور...") فيما تم فهمه فكريًا. وهذا ما يمنع التعلم والمتعة الأساسية وخفة الروح.

خلاصة القول: حافظ على تواضع المبتدئ الدائم ورغبتك العميقة في التعلم، كما أوصيت في مقدمة كتاب "الثقة والتواضع" [المقدمة: 4.4.4]. سيساعدك هذا على تجنب العديد من الفخاخ الذهنية والتباطؤ غير الضروري.

إن الحفاظ على موقف متواضع ومنفتح في جميع الأوقات خلال رحلة التعلم الخاصة بك يجنبك التبلور الضار إلى حد كبير للتحيزات الشخصية، وخاصة في رحلاتك الروحية والنفسية والعلاقاتية.

الفهم الفكري يمتد إلى مواضيع أخرى

من الشائع جدًا أن يفهم الناس بشكل فكري (المستوى 2) آليات موضوع جديد قبل معرفة اللغة الحرفية (المستوى 1) لهذا الموضوع الجديد، خاصة إذا كان هذا الموضوع يتعامل مع أنماط وآليات مماثلة تم استخلاصها بالفعل قبل التعرض للمفاهيم الحرفية لموضوع مختلف.

بمعنى آخر: قد نمتلك فهمًا فكريًا لموضوع جديد يتجاوز فهمنا الحرفي له. في الواقع، كلنا نفعل ذلك، بلا استثناء.

ومن الأمثلة الواضحة والبسيطة على ذلك اللغة. فبمجرد أن تتعلم لغتين وتفهم آليات أو منطق كيفية بناء اللغة واستخدامها (المستوى 2 - الفكري) بما يتجاوز مجرد الكلمات/الرموز التي تنتمي إلى تلك اللغة بالذات (المستوى 1 - الحرفي)؛ إذا كانت اللغة الجديدة التي تتعلمها مشابهة بدرجة كافية في بنيتها النحوية ومنطقها الأساسي، فسيكون لديك بالفعل فهم فكري لهذه اللغة الجديدة، حتى قبل أن تتعلم أيًا من الكلمات الحرفية (الرموز) لتلك اللغة الجديدة.

أنت قادر تقنياً بالفعل على التحدث والكتابة والتفاعل بهذه اللغة الجديدة بالنسبة لك، لكنك غير قادر على فعل ذلك قبل أن تتعلم الرموز الحرفية (الكلمات، وما إلى ذلك) التي يمكنك من خلالها التعبير عن فهمك الفكري الفطري لكيفية عمل هذه اللغة الجديدة بالنسبة لك.

هذا مجرد مثال بسيط يوضح كيف ننقل مستويات فهمنا الأعمق المكتسبة من بعض المواضيع إلى فهمنا لمواضيع أخرى.

إنّ الفهم الحرفي لموضوعٍ ما لا يمنحك فعلياً أيّ قدرةٍ إضافية على فهم موضوعٍ آخر. ولكن بمجرد أن تصل إلى فهمٍ فكري لموضوعٍ معين، فإنّ قدرتك على فهم مواضيع أخرى بوعيٍ وسلاسةٍ أكبر تتطور أيضاً.

التعلم غير الشخصي = ذكاء أكبر

كلما واصلنا التعلم وفهم المزيد من الأشياء، اتسعت مداركنا، مما يسهل علينا فهم مواضيع أخرى بسرعة أكبر. هذا صحيح، إلا إذا انحصرنا في تكوين معتقدات ثابتة وشخصية حول ما نفهمه، فحينها نعرقل ونضعف قدرتنا على التعلم والنمو.

وبهذه الطريقة، إذا ظل العقل مرنًا وفضوليًا وغير شخصي إلى حد ما (بمعنى أنه لا ينغلق بتكوين معتقدات أو آراء شخصية جامدة)، فإن رحلة اكتساب المزيد من الذكاء تصبح أسية.

إذا اكتسبت فهمًا وجوديًا عميقًا حقًا لأحد جوانب الحياة (المستوى 4، المزيد عن هذا لاحقًا)، وخاصة إذا تم تحقيق هذا الإتقان للفهم بوعي، وليس بغير وعي، فإن فهمك الوجودي الواعي (إتقان) لشيء ما يزيد بشكل كبير من قدرتك على فهم ودمج وعيك مع أي مجال أو جانب أو موضوع أو فكرة أو مهارة أخرى من مهارات الحياة تقريبًا.

باختصار: كلما تعمّق فهمك لموضوعٍ ما، اتسعت قدرتك على استيعاب جوانب أخرى من الحياة بعمقٍ أكبر، وفهمٍ أعمق، وإدراكٍ فوري. لكن هذا مشروطٌ بعدم تحويل وعيك المتدفق إلى رأيٍ أو نظام معتقداتٍ جامدٍ، متحيزٍ، ومدفوعٍ بدوافع شخصية، لأن ذلك في الواقع يُضعف ذكاءك.

قد يمنحك تكوين الاستنتاجات - أو المعتقدات الشخصية القائمة على فهمك الفكري - صوتاً أعلى، بل وقد يجعلك تبدو أكثر معرفة مؤقتاً أمام الجماهير الساذجة، ولكن في الحقيقة، ستكون قد أبطأت رحلة تعلمك؛ لا حسّنتها.

ويمكن تلخيص ذلك بطريقة أخرى، وهي أنه كلما بقيت أكثر ذكاءً، كلما تمكنت من زيادة ذكائك بشكل أسرع، وبالتالي، يمكنك أن تصبح آلة تعلم ذاتي.

ينطبق مبدأ تراكم الذكاء، أو التعلم المتسارع، بشكل خاص على الأشخاص الذين يسعون لفهم موضوع الحياة الذي أهتم به شخصيًا، ألا وهو الوعي، أو الوجود نفسه. يتيح هذا الموضوع الجوهري تطوير جميع مستويات الفهم بشكل كامل؛ ليس فقط المستويات الحرفية والفكرية، التي تقتصر عليها العديد من المواضيع التقليدية، لمجرد أن طبيعتها أو فائدتها لا تتجاوز التطبيق الفكري في كثير من الأحيان.

لذا، فإن موضوع الحياة ذاتها - العلم الأسمى - يشجعنا على تنمية ذكائنا في جميع جوانب الحياة. أكثر من أي موضوع آخر، تحفز المواضيع التي يتناولها كتاب "أنا: كتاب عنك" على تحقيق أعلى مستويات التطور الشامل للذكاء. لهذا السبب، ينبغي تقديم كتب كهذه للعقول النامية في المرحلة الابتدائية أو الثانوية أو الجامعية على أقصى تقدير. فهي تُرسّخ أساسًا متينًا للتعلم الشامل والمتسارع لا مثيل له.

-[مقدمة: 8.3]-

المستوى 3: الفهم التجريبي

هذا - المستوى التجريبي للفهم - هو الحد الأدنى الذي نرغب في الوصول إليه عندما يتعلق الأمر بالمؤشرات والفهم والتعليمات والإدراكات الواردة في هذا الدليل، والتي تتعلق بعلم الحياة نفسه.

...

إن فهم الحياة نفسها يشمل جميع مستويات الفهم

وهنا تصبح الأمور أكثر إثارة للاهتمام، وبشكل خاص، أكثر صلة باستيعاب محتويات هذا الدليل.

بعض جوانب الحياة لا تشجعنا على تجاوز مستوى الفهم الفكري، لأنها لا تُضيف قيمة حقيقية خارج نطاق التفكير المنطقي. في المقابل، لا تكتسب جوانب أخرى من الحياة قيمة حقيقية إلا بعد فهمها تجريبياً (المستوى الثالث) بما يتجاوز حدود الفهم الفكري.

وبعض "المواضيع"، كالروحانية أو علم تحقيق الذات، تمتد عبر جميع المستويات بطرق ذات مغزى وقابلة للتطبيق. ولكن هذا أمر لا بد منه؛ إذ سيكون من التناقض ألا يشمل علم الحياة نفسه جميع مستويات الفهم، لأن جميع مستويات الفهم - تمامًا ككل شيء - تنتمي إلى الحياة نفسها.

لذلك، بطبيعة الحال، فإن علم كل الأشياء (المعروف أيضًا باسم: الروحانية الحقيقية) يشمل ويتطلب جميع مستويات الفهم من أجل "فهم طبيعة الذات/الذات والواقع/الواقع وتجاربهما ذات الصلة بالوجود والتحول والتحول.

أشعر بالراحة في الادعاء بأنه يمكنك الوصول إلى فهم كامل لطبيعة الحياة نفسها - على الأقل بكل الطرق ذات الصلة بك - بشكل مباشر، دون أي وسائل أو أدوات خارجية.

هذا ممكنٌ تمامًا وببساطة لأن ما أنت عليه (وما يجب أن تكون عليه) هو الحياة نفسها. ولذلك، فإن ما أنت عليه يشمل جميع مستويات الفهم، ويجب أن تمتلك قدرة فطرية على الوصول إلى كل ذلك. كل ما عليك فعله هو تعلم كيفية استغلال هذه الإمكانات الهائلة. وستفعل ذلك ببساطة من خلال الاستمرار في قراءة هذا الدليل واستيعابه.

الإجابات الصحيحة لا تدل على عمق الذكاء

لفهم مستويات .ve بشكل أفضل وتمييزاتها، دعونا نواصل استخدام تشبيه فهم الرياضيات.

لنفترض أن الفتاة ذات الخمس سنوات من المثال السابق قد بلغت الآن الرابعة عشرة من عمرها، وأن ذكاءها قد اكتسب خبرة واسعة في حل العديد من المعادلات الرياضية المختلفة. بعد أن طبقت فهمها الحرفي والفكري معًا مرارًا وتكرارًا، لم تكتسب فقط فهمًا حرفيًا وفكريًا للرياضيات، بل اكتسبت أيضًا خبرة عملية مباشرة في تطبيقها.

إذا سألتها المعلمة الآن عن ناتج قسمة 80 على 4، فستتمكن من الإجابة بـ "عشرين" دون الحاجة إلى حفظ الرموز، وبالكاد (إن احتاجت أصلاً) إلى استخدام التفكير المنطقي والاستنتاجي. عرفت كلتا الفتاتين، في الخامسة من عمرها وفي الرابعة عشرة، الإجابة الصحيحة. ومع ذلك، ثمة فرقٌ كبيرٌ في مستوى فهمهما.

من المهم فهم هذا: يمكن لشخصين أن يقولا نفس الكلمات بالضبط، ولكن حالة أو مستوى الفهم الذي تأتي منه هذه الكلمات يمكن أن يكون مختلفًا تمامًا.

في كلا العمرين، أجابت الفتاة بنفس الإجابة الصحيحة: 20. الفرق بين الاستجابة الحرفية (المستوى 1) للطفلة البالغة من العمر 5 سنوات والاستجابة التجريبية (المستوى 3) للفتاة البالغة من العمر 14 عامًا، هو أن الفتاة البالغة من العمر 14 عامًا قد اختبرت بشكل مباشر التفاعل مع هذه المعادلات وما شابهها مرات عديدة لدرجة أن إجابتها تأتي من تجسيد حميم أو مباشر أو تجريبي لهذه المعادلة.

إنها تعرف ذلك من واقع تجربتها. يمكن القول إنها تشعر بالإجابة. إنها متأكدة منها دون الحاجة إلى التفكير فيها أكثر. إضافة إلى ذلك، فهي تفهم عقلياً لماذا أو كيف أن 20 هي الإجابة الصحيحة.

هذا - المستوى التجريبي للفهم - هو الحد الأدنى الذي نرغب في الوصول إليه عندما يتعلق الأمر بالفهم والتعليمات والإدراكات الواردة في هذا الدليل، والتي تتعلق بعلم الحياة نفسه.

الفرق بين الفهم الفكري والفهم التجريبي

يتميز الفهم التجريبي (المستوى 3) عن الفهم النظري (المستوى 2) في جوانب عديدة، ويتجلى ذلك بشكل خاص في التطبيق العملي للموضوع المدروس، وكذلك في مقدار الوقت اللازم للتفكير لتطبيق المعرفة أو الفهم المكتسب أو التعبير عنه. كما يتضمن الفهم التجريبي عادةً استخدامًا أكبر لحاسة الشعور مقارنةً بالتفكير أو وضع المفاهيم فقط.

يكمن الفرق الرئيسي في أن الفهم التجريبي يمنح الفرد خبرةً وثقةً وألفةً وعفويةً وعمقاً وتجسيداً لا يمتلكها الفرد الذي يقتصر فهمه على الجانب النظري والفكري (حتى الآن). إنهم بحاجة إلى مزيد من الممارسة؛ مزيد من التعرض التجريبي لما بدأوا بتعلمه.

يصعب زعزعة توازن الفهم التجريبي لأنه مجرب وموثوق. فهو يتجاوز مجرد التفكير أو النظرية؛ إنه تجريبي، وبالتالي، غالباً ما يكون أكثر عملية وتجسيداً.

فكر في لاعب الفنون القتالية الذي يفهم فكريًا (المستوى 2) كيفية صد لكمة صاعدة من خصمه، مقابل لاعب الفنون القتالية الذي مارس هذه الحركة لعدة سنوات في جلسات التدريب ويمكنه الآن الرد على لكمة صاعدة قادمة برد فعل فوري وسلس (المستوى 3 - تجريبي) في شكل حركة دفاعية فعالة.

تشبيه سائق التاكسي

لنستخدم تشبيهًا آخر في شكل سؤال متعدد الخيارات:

المستوى 1: هل تفضل ركوب سيارة أجرة مع سائق قرأ فقط وصفًا لماهية سائق سيارة الأجرة وما يفعله، ويمكنه ببساطة تكرار الكلمات (حرفيًا) لوصف هذه الوظيفة؟ أم؛

المستوى 2: هل تفضل ركوب سيارة أجرة مع سائق درس ما يتطلبه قيادة السيارة، ويعرف نظرية القيادة، وعلى دراية بقواعد الطريق، ويمكنه أن يفهم عقلياً كيفية قيادة السيارة؟ أم؛
المستوى 3: هل تفضل ركوب سيارة أجرة مع سائق يعرف كل ما سبق، بالإضافة إلى أنه يقود سيارة منذ بضع سنوات واكتسب خبرة في كيفية قيادة السيارة وكيفية التعامل معها بكفاءة (خبرة عملية)؟ أم؛
المستوى 4: هل تفضل ركوب سيارة أجرة مع سائق لديه أكثر من 30 عامًا من الخبرة في قيادة سيارات الأجرة في تلك المدينة بالذات، ولم يعد بحاجة إلى استخدام خريطة أو نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) لمعرفة مكان إنزالك، ويمكنه توقع بعض المخاطر بشكل غريزي والاستجابة لها بشكل استباقي، ويمكنه قيادة هذه السيارة دون حتى التفكير في كيفية القيام بذلك (وجوديًا)؟
(المستوى 5: يتعلق فقط بمعرفة الواقع نفسه بشكل مباشر، ولا يمكن تطبيقه على أي مهارة أو مفهوم ضمن الخلق/الوهم. المزيد عن هذا لاحقًا.

من الناحية النظرية، قد يكون لدى طالب القيادة النظري (المستوى الثاني) معرفةٌ أكبر بالسيارات والقيادة وإشارات المرور من سائق التاكسي العملي (المستوى الثالث) أو المتمرس (المستوى الرابع) الذي يمتلك خبرة قيادة تزيد عن 30 عامًا. مع ذلك، إذا أخذنا هذا الطالب النظري، الذي لم يقد سيارة قط، ولكنه يعرف كل ما يتعلق بالقيادة نظريًا، ووضعناه في سيارة أجرة ليقود شخصًا ما في أنحاء المدينة، فمن المرجح أن ينشأ عن ذلك فوضى وانعدام أمان وخطر.

كما ترى، فإن أحد الفروق الرئيسية بين الفهم النظري والفهم التجريبي هو، ببساطة، التجربة. فمع التجربة المباشرة (المتكررة) تنشأ ثقة يستحيل على من يفتقر إلى الخبرة الواسعة اكتسابها.

الفهم التجريبي كتحول بُعدي في الوعي

مع المواضيع التي تتجاوز تطبيق الجسد العقلي (العقل)، يصبح الفهم التجريبي أكثر أهمية كمفهوم، لأنه يسلط الضوء على الفجوة بين مستويات الوعي.

في سياق الكتاب الأول، على سبيل المثال، يتعلق الفهم التجريبي أكثر بتحول بُعدي أو متعالٍ في الوعي، بدلاً من مجرد وصف حقيقة أن المرء لديه "الكثير من الخبرة في تطبيق موضوع ما فكريًا"، كما هو الحال في أمثلة الرياضيات وسائقي سيارات الأجرة.

إن امتلاك فهم تجريبي، على سبيل المثال، لذاتك الحقيقية، سيتطلب منك أن يكون لديك إدراك فعلي (تجربة) لذاتك الحقيقية، وهي مجال من الواقع يقع وراء المستوى البُعدي الذي يوجد فيه عقلك الفكري ويعمل.

إن طبيعة هذا النوع من العمل، كما هو موضح في هذا الدليل، لا تُحررك بالقدر الكافي إلا عندما تبدأ بالانتقال إلى مستوى الفهم التجريبي الذي يتجاوز العقل. إن تكرار تطبيق فهمك العقلي لذاتك لن يُجدي نفعًا (مع أنه يُهيئ الأرضية). في نهاية المطاف، عليك أن تتجاوز بوعيك المستوى العقلي معًا لتصل إلى فهم تجريبي أصيل لذاتك الحقيقية.

في حين أن السعي لإتقان مجال مثل الرياضيات يمكن إشباعه فكرياً في الغالب، ويمكن اكتساب فهم تجريبي للرياضيات من خلال التكرار الفكري، فإن إتقان وإشباع الوعي الذاتي الحقيقي يحتاج إلى أن يصبح على الأقل تجريبياً (عن طريق نقل الوعي إلى ما وراء نطاق العقل)، إن لم يكن وجودياً، قبل أن يحقق إمكاناته الهائلة.

بمجرد قراءة هذا الكتاب وتطبيق التأملات الواردة فيه، واتباع النظرية والمنطق، وتطبيق التمارين الصغيرة ولحظات التوقف التي أشجع عليها من وقت لآخر، ستبدأ في اكتساب تجربة مباشرة لذاتك الحقيقية، ونتيجة لذلك، ستشرع في عملية دقيقة، ولكنها بسيطة في جوهرها، لتحرير الذات.

-[مقدمة: 8.4]-

المستوى 4: الفهم الأنطولوجي

هذه حالة وجود غير ثنائية، حيث لم يعد يُنظر إلى الذات (النفس) أو يُشعر بها على أنها منفصلة عن الشيء أو الموضوع أو الحالة المراد معرفتها.

...

ما هو علم الوجود؟

هذا المستوى من الفهم هو الذي ندخل فيه بشكل حصري تقريبًا في العلوم الذاتية أو التجريبية للحياة، مثل الفلسفة والدين والتفاني والروحانية والحب وديناميكيات العلاقات والشعر والفن والوعي الذاتي وشفافية الذات وما إلى ذلك، على الرغم من أنه ينطبق على الفنون المادية إلى حد ما أيضًا.

تتضاءل المواضيع ذات الصلة الجوهرية بالفهم الوجودي، الذي يتجاوز الفهم الفكري والتجريبي، إذ أن معظم مواضيع الحياة مفاهيمية وفكرية، وفي أحسن الأحوال تجريبية. على الأقل بالطريقة التي نلاحظها ونطبقها ونصنفها بها عادةً.

ماذا يعني امتلاك فهم وجودي لشيء ما؟ علم الوجود مرادف إلى حد كبير للوجود أو طبيعة الوجود.

بمعنى آخر، يمكننا تعريف المستوى الرابع من الفهم بأنه أن تكون هو. أو أن تكون واحدًا معه.

سامادي - الاندماج في الوحدة

كما ذكرت بإيجاز من قبل، في النصوص الشرقية والمسارات الشبيهة باليوجا لتحقيق الذات، فإن حالة الفهم الوجودي هذه - الوحدة مع المفهوم المقصود فهمه - غالباً ما يتم إدخالها في حالة السامادي.

يشير مصطلح "سامادي" إلى حالة وعي يصبح فيها وعي المرء واحدًا مع موضوع التركيز، أو مع حالة وجود تجريبية، لدرجة أن الذات والموضوع يُختبران بوعي على أنهما شيء واحد. ينهار

الانقسام، ويندمج الطالب والمادة، ويتحد الباحث مع هدفه، ويصبح المتأمل والمتأمل فيه واحدًا، ويصبح الوعي وموضوع الإدراك غير قابلين للتجزئة تجريبيًا.
الفهم الأنطولوجي هو حالة وجود غير ثنائية حيث لم يعد يُنظر إلى الذات (النفس) أو يُشعر بها على أنها منفصلة عن الموضوع أو الحالة أو الشيء المراد معرفته.
بمعنى أعم، يتحقق الفهم الأنطولوجي عندما تعرض نفسك بشكل أساسي وتجريبي لجوهر موضوع ما بحيث لا تكون قادرًا فقط على تجربة الموضوع وصفاته بشكل مباشر، ولكنك تصبح غير قابل للتمييز عن فهم وتطبيق صفاته.
يصبح المرء حينها مطابقاً تقريباً لجوهر الموضوع أو خصائصه الأساسية.
هذا هو الهدف الأسمى لفنون كالفلسفة والتأمل والتنوير والدين (إذا فُهمت وطُبقت على النحو الصحيح). ووفقًا لتعريفي للعلم المُمارس على النحو الأمثل، فإن هذا الفهم الوجودي، المُكتسب من خلال حالة من الوحدة/السامادي مع الموضوع المُختار، ينطبق أيضًا على رحلة العالم الحقيقي المُطلق.
فهم غاندي الوجودي لرسالته
لنأخذ مثالاً على كيفية تجلّي الفهم الوجودي لشيء ما في العالم: لقد بلغ غاندي فهماً وجودياً لرسالته أو رؤيته. فمن خلال الممارسة والتضحية والتركيز والحب والشجاعة والإرادة، أصبح متماهياً مع دعوته؛ لقد تجسّد فيها. ومهما حدث، لم يتزعزع عن رسالته. هذا الكائن الفردي، المتجسّد في فهم وجودي لرسالته، أحدث بمفرده تغييراً هائلاً في العالم.
هذا - أن يكون كياناً قائماً على الوجود في موضوع أو نية - هو بلا شك حالة قوية جداً بالنسبة للإنسان أن يجسدها، خاصة عندما تكون القيم والصفات الإيجابية، وخدمة الآخرين، والشمولية هي أنواع الصفات التي تم دمجها.
إنّ الأشخاص عبر التاريخ الذين حققوا اندماجًا وجوديًا بين إحساسهم بهويتهم ورسالتهم أو مهمتهم - لا سيما إذا كانت هذه الرسالة تنطوي على منفعة أعظم للجميع - هم عمومًا أكثر الأمثلة الإنسانية إلهامًا وقوةً على الإيمان والشجاعة والتجسيد والتغيير الجماعي والتفاهم. نميل بطبيعتنا إلى الإعجاب بهم والاستلهام من إنجازاتهم أو من الأثر الذي أحدثوه في البشرية جمعاء. نتصورهم عمومًا جريئين أو لا يخشون شيئًا، أو بارعين للغاية، ونحسدهم على الشجاعة التي لا بد أنهم تحلوا بها ليكونوا متحدين مع نواياهم أو رسالتهم، بغض النظر عن الظروف والمعارضة.

-[مقدمة: 8.4.1]-

تطبيق المستويات الأربعة على هذا الدليل

الآن وقد اكتسب بعض الخبرة المباشرة، بدأ فهمه الفكري يمتزج مع خبرته المباشرة ويتجذر بطريقة قيّمة وذات مغزى.

...

الآن وقد أصبح بإمكانك تحديد الاختلافات بين الفهم الحرفي والفكري والتجريبي والوجودي داخل نفسك، يمكنك البدء في تقييم المستوى الذي فهمت فيه تعليمًا أو إدراكًا معينًا، وهذا يمكن أن يلهمك لتعميق أو تنقية فهمك بشكل أكبر.

مثال على باحث بوذي عن التنوير

في هذه المرحلة، وبما أنني سأتناول المستويات التجريبية والوجودية للفهم بمعنى يتجاوز العقل، فسأتخلى عن أمثلة طالب الرياضيات وسائق التاكسي، وهي مهارات جسدية وفكرية أكثر (على الأقل بالطرق التي يُنظر إليها ويُمارس بها عادةً - يمكن نقلها إلى ما وراء بُعد العقل، ولكن ليس لدينا سوابق كثيرة لذلك، لذا سأنتقل من هذه التشبيهات) وسأنتقل إلى مثال رجل لديه دافع عميق حقًا للتنوير، ولكنه يعتقد أنه لكي يعرف الحقيقة المطلقة، يحتاج إلى دراسة نوع من الفلسفة.

لنفترض أن هذا الطالب قد استلهم من قصة تنوير بوذا، واتخذ الخطوة المنطقية التالية في وعيه - فقد كرس نفسه لدراسة البوذية.

المستوى 1 (حرفيًا): في المرحلة الأولى من رحلة التعلم المتعمدة، سيبدأ هذا الباحث ببساطة في تعلم المصطلحات والرموز المستخدمة في البوذية، واكتساب فهم حرفي-مفاهيمي للمبادئ والأساليب البوذية.

في هذه المرحلة، لا يستطيع بعد إجراء محادثة ذات مغزى حول مبادئ البوذية، ولا يستطيع شرحها جيداً لشخص آخر - على الأقل ليس دون ترديد ما قرأه أو سمعه ببساطة.

المستوى الثاني (الفكري): عندما يبدأ هذا الطالب في فهم مفاهيم البوذية من منظور أعمق وأكثر ترابطًا، ويكتسب رؤية شاملة للمسار الذي تحدده البوذية، يصبح قادرًا على الربط بين المفاهيم الحرفية المختلفة التي تعلمها. يكتسب بذلك خريطة طريق للمسار، ويستطيع إجراء حوار منطقي وتفاعلي حول مسار ومراحل البوذية مع صديق أو زميل دراسة.

أصبح لدى الباحث الآن فهمٌ فكريٌّ أساسيٌّ للبوذية، بل ويعرف فكريًا ونظريًا ما يجب فعله أو كيفية توجيه انتباهه لبلوغ التنوير. ومع ذلك، لا يزال الطالب يفتقر إلى الإدراك المباشر أو المعرفة التجريبية لمسار البوذية وحالات الوعي الموصوفة فيه. لم يتجاوز بعدُ بُعدَ فكره ليكتسب تجربةً مباشرةً للحقيقة التي يسعى لمعرفتها.

يمكن القول حاليًا إن الأمر برمته "مجرد فكرة في رأسه"، وأن فهمه لم يتجسد بعد بشكل كامل في قلبه أو في وعيه العميق. إنه يرى الطريق، ويستطيع تسمية المراحل، ويعرف ما يجب تطبيقه (ويمكنه فعل ذلك لو أراد)، لكنه لم يكتسب بعد أي خبرة مباشرة، أو خبرة كافية، بأي من الحالات الموصوفة في الكتب المقدسة ليتمتع بالآثار المحررة لحالات الوعي التي يسعى إليها.

المستوى الثالث (التجريبي): الخطوة التالية هي أن يطبق هذا الباحث ما تعلمه. وهكذا، يبدأ بالتأمل وفقًا للتعليمات التي تعلمها.

بعد بضعة أشهر من تطبيق هذه الأساليب، يكتسب السالك بعض الخبرة في المعنى الحقيقي وراء التعاليم البوذية. فهو يأخذ ما فهمه فكريًا، وينقله من عقله إلى قلبه وجسده وعقله الأعمق من خلال تطبيقه على تجربته الشخصية. وبذلك يبدأ في إدراك طبيعة الحقيقة كما تُبينها التعاليم البوذية، مباشرةً من خلال وعيه الخاص - متجاوزًا الأفكار والنظريات.

والآن بعد أن اكتسب بعض الخبرة المباشرة التي تضاهي معرفته النظرية، بدأ فهمه الفكري يمتزج مع خبرته المباشرة ويتجذر بطريقة قيّمة وذات مغزى.

تمنح هذه التجارب المباشرة المتكررة لحالات الوعي العليا هذا الباحث ثقةً ووضوحًا طبيعيًا لم يكن يمتلكهما من قبل. فهو الآن قادر على التحدث انطلاقًا من تجربة مباشرة، متجاوزًا حدود عقله، وبالتالي، يستطيع ربط فهمه الحرفي والفكري للبوذية بتجربته المباشرة للنتائج المرجوة. بل قد يكون قادرًا الآن على تعليم الآخرين وإرشادهم، على الأقل بالقدر الذي اختبر فيه بشكل مباشر ما تهدف إليه التعاليم.

المستوى الرابع (الوجودي): على مدى السنوات القليلة التالية، يواصل هذا الطالب تعريض وعيه لتلك الحالات التجريبية، ويصل إلى إدراكات راسخة حول طبيعة ذاته/الواقع. لقد تغيرت هويته لتتوافق مع ما أدركه، لدرجة أنه يمكن القول الآن إنه أقرب إلى "جوهر البوذية" من كونه مجرد شخصية بشرية عادية "تعرف البوذية".

في أعلى مستويات الإدراك الوجودي، اتحد مع موضوع بحثه، وبذلك أصبح راسخًا لا يتزعزع فيما أدركه. إنه الآن جوهر البوذية. أو يمكن القول: لقد أصبح بوذا نفسه.

من الناحية النظرية، يمكنه حتى أن يشق طريقاً بوذياً جديداً يكرم جوهر وهدف البوذية حقاً، دون ارتكاب "تجديف" فعلي أو إهانة البوذية - على الرغم من أن علماء بوذيين آخرين أقل إدراكاً يعيشون وفقاً للكلمات الحرفية للبوذية كما لو كانت الكلمات تساوي الحقيقة نفسها، لكنهم يفتقرون إلى الفهم التجريبي للهدف الحقيقي لكلمات بوذا، سيحكمون على الأرجح على تعاليم هذا الوافد الجديد بأنها تجديف.

إنه يعرف البوذية أفضل من معظم علماء البوذية، بل وحتى معلميها، لأنه تجاوز المعنى الحرفي للكلمة، وكذلك الفهم الجامد والفكري للبوذية، وأصبح بالفعل "بوذيًا حقيقيًا"، متجاوزًا بذلك التصنيف أو المفهوم لما يعنيه أن يكون المرء بوذيًا. لقد تجاوز الوصفات الطبية، ووصل إلى جوهر ما أشعل شرارة البوذية منذ آلاف السنين. إنه الآن واحد مع بوذا نفسه.
يوضح هذا المثال الوصول إلى مستوى وجودي من الفهم، والذي يمكننا أن نسميه ببساطة الإتقان.
مثال تاريخي على تجاوز النصوص الحرفية
""لا يعرف المرء إلا من يشبهه."
إن هذا المثال السابق، المتمثل في عدم تقدير علماء البوذية للمساهمة الجديدة لشخص أصبح واحدًا مع الجوهر الذي أشار إليه بوذا نفسه، يشبه كيف شعر عقل العديد من الفريسيين بالتهديد، وانقلبوا، وعارضوا يسوع وتعاليمه، بسبب افتقارهم إلى الفهم التجريبي والوجودي لكتبهم المقدسة المحبوبة، ومجال دراستهم، وتفانيهم المختار.
لقد أصبح فهمهم الحرفي والفكري سميكًا وثابتًا ومتجمدًا ومتخلفًا ومتعصبًا (تحول إلى معتقدات واستنتاجات، وهو ما ينتج عنه كل التعبيرات الخطيرة والمتعصبة والوهمية للدين)، لدرجة أن الكلمات نفسها التي زعموا أنهم يعبدون مصدرها ويكرسون حياتهم لها لم تستطع حتى مساعدتهم على إدراك أن تجسيد ما زعموا أنهم يعبدونه يقف الآن أمامهم، حيًا في العالم المادي - قادرًا على تنويرهم كما لم تتح لهم أي فرصة أخرى من قبل.
ومن المفارقات أن بعض هؤلاء الفريسيين أرادوا معارضة الله، بل وحتى القضاء عليه في صورته الظاهرة، باسم ما زعموا أنه كلام الله في كتبهم... قتلوا الله باسم الله. استخدموا كلام الله الحرفي غير الموثق ضد كلام الله الحقيقي الحاضر بكليته. كل ذلك بسبب عجزهم عن إدراك الحقيقة التي تتجاوز فهمهم الحرفي والعقلي، وبسبب الغرور والكبرياء والشعور الذاتي الذي تشكّل حول معرفتهم.
أراد بعضهم الآن القضاء على المصدر الذي زعموا رغبتهم في التقرب منه، باسم ذلك المصدر نفسه. لقد تمنوا القضاء على الرسول النادر القادر على شرح ما تشير إليه الكتب المقدسة فعلاً، وتمييز الكلمات البشرية عن الكلمات الموحى بها من الله، والمساعدة في تصحيح جميع الأخطاء في الفهم والتفسير، وبالتالي، توجيه الفريسيين، وكذلك دينهم، إلى ما زعموا أنهم يمثلونه حقاً.
كان بإمكان يسوع أن يساعدهم على إدراك الله بأنفسهم مباشرةً، وأن يحررهم من أوهامهم ونفاقهم. لو كانوا متواضعين فقط.
يا لها من حالة ساخرة ومؤلمة للغاية من "إطلاق النار على القدم".
لم يُدرك يسوع أفكارهم المغلوطة والحرفية عما قيل سابقًا عن الله. لم يستطيعوا رؤية ما وراء المظاهر الشكلية، وأنظمة المعتقدات الجامدة، وخيالاتهم، والكلمات الحرفية المُقتبسة من الكتاب المقدس - لم يستطيعوا إدراك حالة وعيه. ويرجع ذلك جزئيًا إلى أنهم لم يُدركوا طبيعة الله خارج نطاق عقولهم، وجزئيًا إلى افتقار الفريسيين إلى مبادئ التعلم الأساسية، كالثقة والتواضع، فضلًا عن الرغبة في التعلم فوق كل الدوافع الشخصية الأخرى.
لقد أصبحوا متعصبين غير علميين ومتحيزين؛ متطرفين دينيين ذوي دوافع شخصية يرتكبون أفعالاً خاطئة ضد رحمة الله باسمه.
من كلام الله المزعوم، الذي دوّنه بشرٌ لم يُصدّقوا عبر الزمن. لقد أخطأوا تمامًا هدفهم الثمين في الحياة، بسبب تركيزهم الضيق على المجالات الشخصية والحرفية والفكرية.

احذروا فخّ التعصب هذا، وما يتبعه من أنبياء ومعلمين كذبة غير ناضجين، نابعين من الفهم الحرفي والفكري، مقرونًا بشعور بالغرور والكبرياء، دون أي فهم حقيقي متعالٍ أو تجريبي أو وجودي للنصوص المقدسة أو الروحانية. فهذا الغرور نفسه، الذي يضع الحرفي والفكري فوق التجريبي والوجودي، لا يزال منتشرًا بكثرة اليوم. بالتأكيد في الدين، ولكن في جميع مجالات المعرفة والتعبير الإنساني أيضًا.

اسعَ لمعرفة الحقيقة بنفسك مباشرة، من خلال التجربة وبكل نقاء.

-[مقدمة: 8.4.2]-

المستوى 4 يساوي القناعة والدستور

إنّ من بلغوا فهماً وجودياً هم من يعرفون الحقيقة. لا يمكنك خداعهم أو إبعادهم عن أي شيء يتعلق بهذا الموضوع.

...

السمة الرئيسية للفهم الأنطولوجي مقابل الفهم التجريبي هي أنه لا يمكن لأي تجربة أن تسبب أي لبس إضافي فيما يتعلق بما تم إدراكه. لا يوجد أي لبس متبقٍ حول المفهوم أو الحالة التي تم الاندماج معها.

أولئك الذين بلغوا مستوى الفهم الأنطولوجي هم ما يعرفونه ويعرفون ما هم عليه.

لا يمكنك خداعهم أو إجبارهم على أي شيء يتعلق بموضوعهم المتجسد. إنهم على دراية بما يعرفونه دون الحاجة إلى أي معتقدات سطحية أو مفاهيم فكرية. يتجاوز فهمهم مستوى العقل (عقلهم وعقل الآخرين) والتفسير الفكري.

لم يعد بالإمكان زعزعة قناعاتهم بوجهات النظر المختلفة، سواءً كانت نابعة من أفكارهم الخاصة أو من أفكار الآخرين، حول الموضوع الذي أصبحوا جزءًا منه. لقد أزالوا المسافة بينهم وبين الحقيقة أو "الشيء" المراد فهمه. إنهم يعرفون الشيء نفسه مباشرةً، لا من خلال مرشحات الانفصال والخيال الوهمية.

لا تتأثر الشمس بضوء شمعة على الأرض؛ ولا تتأثر مساحة السماء بالغيوم العابرة فيها؛ ويبقى المحيط غير مضطرب.

رحلة جدول جبلي. يصبح الطالب الوجودي للحياة ذاتها راسخاً لا يتزعزع أمام أي شيء يمكن أن يظهر في الحياة ذاتها.
ثمة تشبيه آخر بسيط ولكنه مفيد لتوضيح الفرق بين الفهم التجريبي والفهم الوجودي أو التكويني، وهو تشبيه الطفل الذي يختبر تأثيرات الجاذبية بشكل مباشر. يتعامل الطفل مع تأثيرات الجاذبية، ويتعلم منها، ويتكيف معها، حتى يصبح معتادًا على وجودها لدرجة أنه قادر على تطبيق قوانينها/تأثيراتها دون الحاجة إلى التفكير فيها.
هذا مثال أكثر شيوعًا وتقليدية، من النوع اللاواعي للفهم الوجودي - ولكنه يصنف بشكل فضفاض على أنه فهم وجودي مع ذلك، وسيفي بالغرض كتشبيه لتحقيق القناعة في تحقيق الذات إلى حد الطبيعية الكاملة.
يمكنك النهوض الآن والذهاب إلى حمامك أو مطبخك، أو حتى ممارسة رياضة معقدة تتعامل مع تأثيرات الجاذبية مئات المرات في الثانية، متكيفًا معها ومتعاونًا معها طوال الوقت، ومع ذلك يمكنك فعل ذلك دون التفكير في تأثيرات الجاذبية بشكل مفاهيمي أو فكري، أو حتى تقييمها تجريبيًا. لقد أصبحتَ واحدًا مع الفهم التجريبي للجاذبية؛ أنت متجسد في فهم تأثيراتها لدرجة من الوحدة تجعلك خارج نطاق الحاجة إلى تذكر وجودها أو نسيانه.
يمكن تحقيق نفس القناعة الوجودية والطبيعية من خلال معرفة الذات.

-[مقدمة: 8.4.3]-
كيف ينطبق المستوى الرابع على تحقيق الذات
الفرق بين تجربة أنفسنا وبين كوننا أنفسنا هو أنه في المستوى الرابع من الفهم، يتم تعريفنا بما كنا نعتبره سابقًا (من المستوى 3) تجربة نمر بها.
...
تجاوز مجرد امتلاك تجربة عن نفسك - كن أنت نفسك
هدفي الأساسي من هذا الدليل هو أن تتمكن من اختبار وعيك المباشر بحقيقتك (الكتاب الأول)، وما لست عليه (الكتاب الثاني)، وسبب وجودك هنا (الكتاب الثالث). أود أن تخوض تجربة لا تقتصر على الفهم الحرفي والفكري لهذه الجوانب من كيانك، بل أن تلامس عمق الإدراك أو التجربة المباشرة.
المستوى الرابع من الفهم - الوجودي، أو كونه هو - هو المرحلة التالية المترتبة، والتي ستنتج في الغالب بشكل طبيعي عن زيادة التعرض للتجربة المباشرة.
عندما نصل بشكل متكرر إلى إدراك مباشر لما نحن عليه، أو نقوم بتفعيل إدراك واضح لما لسنا عليه، أو نصل إلى إدراك عميق لسبب وجودنا هنا ونفعل ذلك في تعبير محب وشجاع - فإن النتيجة الطبيعية لتعريض أنفسنا بشكل متكرر لتجارب مباشرة لمثل هذه المعرفة هي أننا نجري تحولاً طبيعياً (ولكن عميقاً) في "خلفية" مفهومنا لهويتنا، والتي ستبدأ بعد ذلك في مطابقة هذه الإدراكات التجريبية.

والنتيجة هي أننا نصبح راسخين تماماً في معرفة ذواتنا بما يتجاوز مستوى العقل المفكر. عندها فقط سنختبر الإدراك الحقيقي ونتمكن من إحداث أي نوع من التحول الذي نرغب فيه، دون أن تؤثر علينا التجارب بعد الآن.
الفرق بين تجربة أنفسنا وبين كوننا أنفسنا هو أنه في المستوى الرابع من الفهم (كوننا هو، بدلاً من تجربته انطلاقاً من افتراض أننا لسنا هو بعد) نتماهى مع ما كنا نعتبره سابقاً تجربة.
ستكون أنت السلام والنعيم [المستوى 4] بدلاً من أن تكون مجرد متلقٍّ لهما [المستوى 3]. إذا استمتعت بحالات مؤقتة من السلام والنعيم في ذهنك، فلن يرغب متلقّي ذلك السلام والنعيم في التلاشي والاختفاء.
لا تتعلق بالسلام العقلي [التجريبي]. تجاوزه إلى السلام الحقيقي الذي يأتي من كونك الذات [الوجودية].
-أنامالاي سوامي
على سبيل المثال، يمكنك توجيه انتباهك إلى الوعي بداخلك الذي يقرأ هذه الكلمات الآن...
إذا قمت بذلك بتركيز كافٍ، فستحظى بلحظة من تجربة جوهر وعيك "أنا هو". ولكن في الحقيقة، أنت بالفعل ذلك "الوعي أنا هو"؛ أنت فقط لم تختبره بشكل مباشر بما يكفي متجاوزًا حجب المفاهيم والافتراضات والحطام الفكري لكي تعرفه بوضوح وبدون شك.
مع التعرض الكافي لإدراك مباشر وواعٍ لـ "وعي أنا هو"، ستتجاوز في النهاية مرحلة "نسيان وتذكر" ذاتك الحقيقية، وستصل ببساطة إلى معرفة موحدة بها، لأنك أدركت من خلال التعرض المباشر المتكرر أن هذه هي الحقيقة التي لا يمكن إنكارها ولا جدال فيها ولا زعزعة لذاتك كما هي بالفعل.
في المستوى الرابع من الفهم، تكون قد اقتنعت - من خلال بوابة التجربة المباشرة - بالحقيقة التي كانت موجودة بالفعل. ستأتي الآن من مكان المعرفة والوجود هذا، بدلاً من محاولة الوصول إليه أو تجربته.
بعد ذلك، لا يزال بإمكانك تعميق وعيك التجريبي بما أنت عليه بالفعل، ويمكن أن تحدث المزيد من التحسينات والتطورات، ولكنك انتقلت من السعي إلى أن تكون الذات الحقيقية، على الأقل إلى درجة يصبح فيها كل شيء آخر ثانويًا بالنسبة لهذا الذات الداخلية؛ وليس أساسيًا أو أكثر إقناعًا مما أدركت أنه حقيقي بالفعل عن نفسك.
في هذه المرحلة من التجسد، لن يقنعك وهم غير الواقع بأنك شيء لست عليه. وبالتالي، لن تحتاج إلا إلى القليل من التذكيرات التجريبية، إن وجدت، بهذه الحقيقة الجوهرية لتستمتع بحريتها بشكل طبيعي وشامل.

-[مقدمة: 8.5]-

المستوى 5: الفهم المطلق

هذا هو المصدر الذي يتجاوز كل الوجود، ويسكنه، ويتجاوزه؛ التحرر من التجربة، ومن التجربة نفسها، ومن المُجرِّب ذاته. لا يمكن وصفه. أكرر: لا يمكن وصفه. إنه لا يشبه أي شيء عرفته أو أدركته من قبل.

...

كيف يمكن أن يكون هناك مستوى يتجاوز مستوى الوجود، تتساءل؟ كيف يمكن للمرء أن يتجاوز كونه موجوداً؟

حسنًا، من خلال التوقف عن كونه كذلك.

ينطبق هذا المستوى الخامس والمطلق على موضوع واحد فقط: الواقع نفسه؛ المصدر المطلق، الذي يوجد/كان موجودًا قبل أي حالة وجود أو تجربة أو وعي بالذات.

على الرغم من أن هذا المستوى (الواقع في أصله، المستوى الخالد) يشمل كل شيء، إلا أنه موجود في الوقت نفسه متحرراً من أي مستوى أو نوع من الوعي. ورغم امتلاكه للوعي، إلا أنه يتجاوز حتى الحضور الكوني، والهوية، والقدرة، والقوة، والجودة، والسلطة، و/أو الوجود للوعي الخالص.

كممارسة أو علم أو هدف، يُعدّ هذا المجال الأكثر تحديدًا ودقةً المتاح في الوجود بأسره. ولا يُمكن بلوغه إلا من خلال أضيق مسار أو غاية أو تركيز في الوجود. لا يوجد شيء أكثر تحديدًا وتفردًا ودقةً من هذا الهدف في مجمل هذا الكون. ومع ذلك، إذا ما تحقق النجاح، فإنه يُفضي إلى فهم مطلق، خالد، وشامل للواقع "كما هو في حقيقته" (مع أنه يتجاوز تجربة الوجود الخالص). يستحيل وصف

هذا من خلال أي من مستويات الفهم الأربعة السابقة. إنه يتجاوز كل شيء - كل الأكوان، حتى الوجود نفسه.
يمكن الوصول إلى هذا المستوى المطلق من الفهم في نهاية المطاف من خلال نفس الاستفسار الذي يهيمن على الكتاب الأول من هذا الدليل: "ما هو أنا في الواقع؟"
هذا المصدر اللانهائي (ما وراء الجوهر اللانهائي) ليس شيئًا ولا لا شيء، ليس وجودًا ولا عدم وجود، وهو سابق وأكثر أصالة من مجال الإدراك الخالد بالفعل وجوهر شهادته غير المزدوج.
مهما حاولت، لن تستطيع تخيل ماهية الحقيقة المطلقة. ويرجع ذلك جزئيًا إلى أنها لا تشبه أي شيء - فهي غير قابلة للتجربة - ولكنها أيضًا ليست "عدمًا". ومع ذلك، بطريقة ما، تستطيع هذه اللانهاية إدراك حقيقتها، على عكس الحضور الشامل للوجود الكوني، أو الوعي؛ وبالتالي، يمكنها أن تتجاوز الوعي الكوني و"تقفز فوق كل ما هو كائن" إلى طبيعتها الأصلية المصدرية، السابقة للشكل واللا شكل، والوحدة والانقسام، والشيء والعدم، والوعي واللاوعي، والوجود واللاوجود، إلخ. المزيد حول هذا في [الجزء الأول، الممارسة: 5] - المفاتيح الأكثر تقدمًا: الحقيقة المطلقة.
كمرادف للفهم المطلق، يمكنك أيضًا اعتبار المستوى 5 مستوى من عدم الفهم، والنظر إليه، بالأحرى، على أنه تحرر كامل من تجربة التجارب على الإطلاق.
من بلغ مستوى المطلق يفهم طبيعة الوجود بشكل مختلف تماماً عن أي شخص لم يتجاوزه بعد. الوجود سقفٌ خفيٌّ شاملٌ حتى يتم اختراقه.
بشكل عام، وفي جميع المواضيع التي تتناول عالم التجارب (أي: كل ما هو كائن)، فإن أعلى مستوى للفهم هو المستوى الأنطولوجي؛ أي مستوى التوحد مع الحالة أو الشيء أو الكل أو الإدراك المرغوب فيه، لدرجة أن الإدراك لا يمكن تمييزه عن مدركه، وبالتالي، يصبح طبيعيًا تمامًا وغير قابل للانفصال عن الذات. مع ذلك، يتجاوز المستوى الخامس هذا المستوى، ويتعلق فقط بذلك الإدراك النهائي - والنادر - للواقع المطلق، والذي يسبق حتى طبيعة الوجود الخالص أو الوعي نفسه.
كما قلت، بدلاً من الفهم المطلق، قد ترغب في التفكير في هذا على أنه مستوى من التحرر بدلاً من ذلك، لأنه في السيناريو النادر الذي يتم فيه اختراق هذا "المستوى غير المتكافئ" أو "الحالة عديمة الدولة" (لعدم وجود كلمات أفضل) من خلال أنقى جهود الكيان، فإنها تتجاوز أي تجربة ووجود.
لا يمكن لأي تجربة مررت بها أن تساعدك في تحديد ماهية الواقع النهائي، ولو بشكل تقريبي. ليس لديك أي فكرة عنه على الإطلاق، حتى تدركه بنفسك.
حتى أن معظم التعاليم الروحية الأصيلة لا تذكر ذلك، إن كان رسلها يعرفون عنه أصلاً. بعضها يذكره، ولكن قليل جداً. وأقل منهم يتحدث عنه لأنه، "ما الفائدة؟ لن يفهمه أحد".
لا تزال معظم التقاليد تخلط بين الوعي غير المتجسد أو وحدة الوجود الكونية وبين الحقيقة المطلقة. بل إن بعض التقاليد الأخرى، ولا سيما في التيارات البوذية، تخلط بين "العدم المطلق" أو "الفراغ" أو "التوقف" وبين الحقيقة المطلقة. لكن هذه كلها حالات وعي دقيقة تقع ضمن نطاق الوعي. فالمطلق أسبق من قوة الوعي. حتى الوعي نفسه له مصدر. ولذلك، لا يمكن إدراكه إلا في مقابل أو كشيء آخر أو كشيء يتجاوز وهم الوعي الشامل.
لا يوجد في أي مكان ضمن الوهم الكبير لهذا الكون غير الثنائي، ذي الشكل واللا شكل، أي قاموس أو قاعدة بيانات للرموز قادرة على وصف أو نقل لمحة من هذه الحقيقة المطلقة والمصدر الواحد، الذي هو كمال خالص، يتجاوز كل خيال أو تجربة مذهولة. بالمقارنة مع المطلق، تبدو وحدة الوجود الكوني "العميقة" والأزلية ظاهريًا مجرد مزحة لا قيمة لها.

في الحقيقة، لم يعد المستوى الخامس مستوىً لفهم شخص ما؛ بل هو وصف أدق بأنه الواقع نفسه وهو يفهم نفسه مباشرة. أو ببساطة: الواقع نفسه.

إنّ المطلق يتجاوز نسبية المعرفة الفردية، سواءً أكانت معرفة ذات أم موضوع. إنه فوق المعرفة. ولذلك، فإنّ الإشارة إلى الواقع نفسه كمستوى من مستويات الفهم إنما هي لأسباب تتعلق بالتيسير واستكمال تسلسل هذه القائمة لأعماق الإدراك الممكنة لك. فبدون ذكر هذا "المستوى الخامس"، ستكون قائمة أعماق الفهم هذه ناقصة، بمعنى ما. لكن المستوى الخامس، في الحقيقة، فئة مستقلة تمامًا، ويتجاوز مفهوم "الفهم".

ملاحظة: لا يُقصد بـ"مستوى الفهم الخامس" بالضرورة المستوى الذي نسعى إليه في هذا الدليل. فهذا الدليل، في نهاية المطاف، دليل متقدم وشامل للمبتدئين (الأبديين). إنه ليس دليلاً متقدماً للغاية لأرواح فضائية قديمة كونية ومستنيرة، لم يعد لديها ما تخسره أو تربحه في وهم الحياة الكبير المتمثل في الشكل والتجربة، ولا تسعى إلى شيء سوى الحقيقة المطلقة والنهائية بشأن الواقع الذي يتجاوز جميع حالات الوعي.

مع ذلك، ما زلتُ أودّ أن يجد أولئك منكم الذين قد يعتبرون أنفسهم ينتمون إلى هذه الفئة الخيالية من الكائنات، الدعم في هذه الصفحات لتقدّمهم في تحقيق ذواتهم. لذا، أضفتُ فصلاً اختيارياً حول هذا الموضوع (انظر [الجزء الأول، الممارسة: 5]).

ستجد أن التنوير على مستوى الوجود الواعي الخالص ("مستوى الله") كافٍ تمامًا، ويروي ظمأك، ويسمح بتكثيف وتعميق و"صعود" لا حدود له تقريبًا.

وبالتالي، حتى بدون الوصول إلى المستوى الخامس مباشرةً، ستجد أن ثروة هائلة من التحرر والوضوح تنتظرك باتباع معظم الاقتراحات الواردة في هذا الكتاب. حتى لو قررت تخطي [الجزء الأول، التمرين: 5].

-[مقدمة: 8.6]-

ملخص موجز لمستويات الفهم الخمسة

(1)

أحفظ

(2)

أفهم

(3)

أنا أعرف

(4)

أنا أكون

(5)

أنا ما وراء ذلك

...

المستوى 1 - الفهم الحرفي ("أحفظها")

يستطيع المرء التعرف على الكلمات أو المفاهيم أو الرموز ذات الصلة بموضوع معين، وتذكرها، وتكرارها.

"أتعرف على هذه الكلمة أو الرمز ويمكنني تكرارها في سياق ذي صلة.

المستوى الثاني - الفهم الفكري ("أنا أفهمه")

يستطيع المرء أن يتفاعل مع الرموز والكلمات والمفاهيم المتعلقة بموضوع معين إلى درجة تمكنه من إجراء حوار تفاعلي ومتجاوب حول المعنى والآليات الكامنة وراء المفهوم الذي تشير إليه الكلمات أو الرموز.

"أفهم هذا المفهوم. يمكنني شرحه لك ويمكننا إجراء حوار مثمر بشأنه.

المستوى 3 - الفهم التجريبي ("أنا أعرف ذلك")

لقد امتلك المرء خبرة مباشرة مع أي شيء يشير إليه الموضوع و/أو من أين تم التعبير عن الموضوع.

"لدي خبرة مباشرة في هذا الموضوع، ويمكنني أن أرشدك في فهمك لهذا الموضوع بطرق هادفة، وذات صلة، ومتعاطفة، ودقيقة.

المستوى 4 - الفهم الأنطولوجي ("أنا")

لقد أصبح المرء، من خلال التجربة المباشرة والإدراك العميق للحقيقة المتعلقة بموضوع معين، راسخاً في الموضوع المعني، وبالتالي، متمكناً منه وجودياً.

"أعيش وأتنفس هذا الفهم، وقد أصبح جزءًا لا يتجزأ مني. أنا متوحد مع هذا الموضوع دون الحاجة إلى التفكير فيه، ولا يوجد سؤال بشأنه لا أستطيع الإجابة عليه بدقة ووضوح، مدعومًا بخبرة واسعة ويقين راسخ. لا يوجد لدي أي لبس أو غموض بشأنه. لقد حُلّت جميع المفارقات المتعلقة به في داخلي. لم يعد الأمر مجرد موضوع أو فكرة بالنسبة لي، بل هو أنا.

المستوى 5 - الفهم المطلق ("أنا متجاوز للأمر")

ملاحظة: ينطبق المستوى 5 فقط على فن تحقيق إدراك الحقيقة النهائية؛ وليس على أي موضوع أو مهارة أو مجال آخر في الحياة.

لقد تجاوز المرء - استيقظ من - الخلق والوجود والوعي والمفهوم والتجارب برمتها، ويعرف، من خلال الاتحاد المباشر مع المصدر الواحد اللانهائي، ما هي الحقيقة بالفعل، مقابل كل ما ليس حقيقياً، من وجهة نظر هذه الحقيقة المطلقة الوحيدة.

"أنا أعرف/أنا الواحد - الحقيقة المطلقة - متجاوزًا كل انقسام ظاهر، وتمييز، وازدواجية، وقطبية، ووهم، ومعتقد، وتكهن، وتفسير، ومستويات وعي. لقد أدركت الطبيعة النهائية والأصلية للواقع نفسه. لقد تجاوزت العقل، والتجربة، والوجود (الهوية، والشعور بالوجود) تمامًا.

نهاية المقدمة

لديك الآن كل المعرفة التحضيرية اللازمة للمضي قدمًا في قراءة الكتاب الأول والثاني والثالث، إن رغبت في ذلك. أتمنى لك رحلة ممتعة في كتاب "أنا: كتاب عنك". إلى اللقاء قريبًا في وحدة الوجود.

الكتاب الأول: الواقع

"من أنا؟

علم وفن الوجود

"بما أنك لم تغادر المنزل قط، فأنت تبحث عن طريق العودة إلى المنزل.

-نيسارجاداتا مهراج

الكتاب الأول، الجزء الأول:

النظرية والمنطق

قبل المتابعة، يرجى التأكد من قراءة مقدمة كتاب "أنا: كتاب عنك".

-[أنا، نظرية: أ1]-

مقدمة في النظرية والمنطق

بدون خريطة، غالبًا ما نتخبط ونتخبط في غياهب المجهول، شبه عميان في أحسن الأحوال، نأمل في نتائج ونتكهن بما إذا كان مسارنا صحيحًا أم لا. فلماذا نغامر برحلتنا الثمينة في الظلام؟

...

خارطة طريق واضحة لا تقدر بثمن

إن تطوير أي مهارة أو فن يبدأ عادةً بفهم نظري سليم لتلك المهارة أو الفن. ولا يختلف علم الروحانية في هذا الأمر.

على الرغم من أنه من الناحية النظرية، يُمكن للمرء أن يستيقظ من الأوهام والضلالات الكثيرة في وعيه دون أي فهم نظري أو منطقي، إلا أن ذلك نادر الحدوث. وحتى عندما يمرّ شخص ما، دون

معلم أو توجيه أو خارطة طريق واضحة، بلمحة عفوية من اليقظة، فمن النادر جدًا أن تندمج هذه اللمحات تلقائيًا وبشكل مستدام في تجربة اللحظة الراهنة.

بينما تتجنب بعض التعاليم الروحية أو المعلمين الفهم العقلي بشكل شبه كامل، فقد وجدت أنه أداة لا تقدر بثمن (بمجرد صقلها بشكل صحيح!) لكل باحث تقريبًا عملت معه، بما في ذلك نفسي.

إذا كنت ممن يسعون إلى التنوير و/أو التمكين الحقيقي، ووجدت أنك بحاجة إلى الممارسة والتوجيه (كما هو الحال مع الجميع تقريبًا)، فإن وجود خارطة طريق فكرية شاملة ودقيقة ومباشرة أمر مفيد للغاية في توجيه ممارستك بشكل صحيح ووضع تقدمك وخبراتك في سياقها، وذلك لتجنب الارتباك والتأخيرات غير الضرورية والأوهام والفخاخ.

بدون النظرية أو خارطة الطريق المناسبة، يمكننا التدرب، ولكننا نادراً ما سنتدرب بكفاءة أو استدامة كما لو كنا نمتلك النظرية و/أو خارطة الطريق المناسبة.

عادةً ما يتطلب إيجاد أقصر طريق من موقعك الحالي إلى وجهتك المنشودة خريطة واضحة للمنطقة الواقعة بينهما. بدون خريطة، غالبًا ما نتخبط ونتخبط في غياهب المجهول، شبه عميان في أحسن الأحوال، نأمل في نتائج ونتكهن بما إذا كان مسارنا صحيحًا أم لا. فلماذا تُغامر برحلتك في الظلام؟ لديك وقت محدود في هذه الحياة. ابحث عن الخريطة والمسار الأنسب والأكثر مباشرة. في رأيي، هذا الدليل يُقدم ذلك تمامًا. على الأقل، هذا هو الهدف الذي صُمم من أجله على مدار العشرين عامًا الماضية.

الموازنة بين الحضور والمعرفة

تشبيه: يمكنك قيادة سيارتك طوال اليوم، ولكن بدون نظام تحديد المواقع العالمي (SGP) يعمل بكفاءة، وبدون وجهة واضحة، ستكون قيادتك مضيعة للوقت والجهد (إذا كنت تنوي الوصول إلى مكان محدد). بينما، مع نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) يعمل بكفاءة ووجهة محددة بوضوح، ستكون كل دقيقة تقضيها على الطريق موجهة نحو وجهتك المنشودة، بمساعدة نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) الموثوق.

لا يزال بإمكانك الاستمتاع بالمناظر الخلابة على طول الطريق، بالطبع، ولكن على الأقل ستعلم أنك تسير بكفاءة على الطريق الصحيح نحو هدفك الأسمى. وهذا يمنحك شعوراً بالوضوح والثقة والحافز للمضي قدماً.

إنّ الوصول إلى وجهتك المنشودة بأسرع وقت ممكن يتطلب منك التركيز على قيادة السيارة وإبقاء عينيك على الطريق أمامك مباشرةً؛ عليك أن تكون حاضرًا تمامًا في رحلتك الحالية. يساعدك هذا الحضور الذهني على القيادة بشكل صحيح ويضمن لك ملاحظة المخارج الصحيحة وإشارات المرور وغيرها.

إنّ إدراكك لموقعك الحالي في رحلتك يُمثّل تطبيقًا عمليًا لمعرفة هذا الدليل، لحظةً بلحظة. في هذا التشبيه، يعني ذلك القيادة. أما في رحلتنا الروحية، فالتطبيق العملي يعني التأمل، والعيش في اللحظة الحاضرة، والتدبر، والتركيز، والإدراك، وتوجيه انتباهك، واتخاذ القرارات الصائبة، وهكذا قريبًا.

مع ذلك، يتطلب منك القيادة بكفاءة أن تُلقي نظرة خاطفة على الطريق بين الحين والآخر. في بعض الأحيان، عليك أن تُقلل من تركيزك على القيادة نفسها (التطبيق العملي) لتُلقي نظرة على نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) أو خريطة الطريق (النظرية) لتحديد موقعك الحالي بالنسبة

لوجهتك المنشودة. عليك أن تتأكد من أنك ما زلت على المسار الصحيح، وما إذا كان هناك طريق أسرع، أو أكثر كفاءة، أو أجمل، أو أكثر فائدة للوصول إلى وجهتك.
بمعنى آخر: إذا كنت تقود السيارة فقط، دون النظر إلى نظام تحديد المواقع العالمي (على سبيل المثال، التأمل فقط، دون فهم نظري أو إرشاد من معلم - شخص يعرف التضاريس)، فمن المرجح أن تفوتك بعض المخارج أو تسلك طريقًا أطول أو أكثر صعوبة للوصول إلى وجهتك مما هو ضروري - على الرغم من أنك كنت تركز بشدة على القيادة و"الوصول إلى وجهتك".
وعلى النقيض من ذلك، إذا كنت تحدق فقط في خريطتك النظرية أو نظام تحديد المواقع العالمي (على سبيل المثال، كونك باحثًا فكريًا دون أن تتأمل أو تمارس ما تعرفه فعليًا)، وتعرف كل شيء عن الطريق الأكثر كفاءة من موقعك الحالي إلى وجهتك، لكنك تفشل في إيلاء الاهتمام للطريق الفعلي (وبالتالي، تفوتك الإشارات والمخارج)، فمن المحتمل أن تدور في دوائر، أو تبتعد كثيرًا عن المسار، ولن تقترب أبدًا من وجهتك الفعلية (بل قد تبتعد عنها أكثر)، أو قد تتعرض لحادث - إن كنت قادرًا على القيادة بهذه الطريقة أصلًا.
لذا، في حين أن الممارسة وحدها عادة ما تكون أفضل من النظرية وحدها (على الأقل عندما يتعلق الأمر بالتأمل، على سبيل المثال)، فإن الجمع بينهما بتناغم يحقق النتائج الأكثر فعالية لمعظم الباحثين.
للوصول إلى وجهتنا المنشودة بأفضل طريقة، نحتاج إلى النظرية والمنطق، بالإضافة إلى الممارسة والتدريب. نحتاج إلى خريطة للوصول إلى وجهتنا، ولكننا نحتاج أيضًا إلى قيادة المركبة للوصول إلى تلك الوجهة في الواقع؛ لا يمكننا الاكتفاء بالعيش داخل الخريطة فقط، فكما يقول المثل: "الخريطة ليست هي الواقع".

احصل على أفضل منطق ونظرية، ثم طبقها

وينطبق هذا الأمر أيضاً على دراسة الروحانية. يمكننا فهم الأشياء نظرياً في العقل، ولكن بدون تطبيق وفهم تجريبي، فإننا لسنا سوى ببغاوات نردد مسارات الآخرين، ولن نختبر أبداً الرضا الكامل الممكن لنا في الحياة الواقعية.
والعكس صحيح: قد تعرف ممارسة رائعة وتطبقها يوميًا، ولكن إذا كنت لا تعرف المراحل والتحديات والمسارات والمزالق والفروق الدقيقة المختلفة على طول الطريق - إذا كنت تفتقر إلى نظرة عامة واضحة - فقد تكون رائعًا في تطبيق نفسك روحيًا بطريقة معينة، لكنك ستظل تفوت الطريق الأكثر مباشرة أو اكتمالًا إلى حالتك المرغوبة.
وبالتالي، يهدف هذا الكتاب إلى تزويدك بفهم واضح وشامل للطريق أمامك، والوجهة (الوجهات) المستهدفة التي من المرجح أنك تسعى إليها وترغب فيها، بالإضافة إلى أكثر الممارسات والتطبيقات مباشرة لتحقيق هذه الوجهات غير المادية.

الفهم الفكري الصحيح (المنطق) يمكن أن يحررك

إضافةً إلى ذلك، فإن امتلاك فهم فكري واضح قد يمنحك أحيانًا أكثر من مجرد خارطة طريق أو نظام تحديد مواقع لتطبيقه لاحقًا. فالمنطق الواضح بحد ذاته قادر على تحرير الباحث الناضج عن الحقيقة دون الحاجة إلى بذل جهد كبير (إن لزم الأمر أصلًا). وقد يكون الفهم المنطقي الواضح بمثابة محطة نقل فوري، متجاوزًا الحاجة إلى قيادة السيارة من الوجهة أ إلى الوجهة ب.
لقد رأيت مرارًا وتكرارًا كيف يمكن للفهم أو المفهوم الصحيح والمُقدَّم ببراعة أن يصبح مفتاحًا رئيسيًا لتحرير المستمع/القارئ. فبمجرد قراءة سلسلة من الكلمات المُصاغة بمهارة لشرح مفهوم معين،

قد يترسخ شيء ما في ذهنك بعمق، وينقلك إلى حالة من الوعي، بمجرد تلقيك منظورًا جديدًا، أو زاوية جديدة، أو تطورًا منطقيًا.
كلما ترسخ فهمك أكثر، حتى لو بدأ على المستوى النظري أو الفكري فقط، فإذا كان هذا الفهم دقيقًا وصحيحًا، فسوف يتحول سريعًا إلى التجربة التي تسعى لتحقيقها. أحيانًا دون أي ممارسة على الإطلاق!
لذلك، أعتقد أن تنمية فهم صحيح - وهو أمر يمكن للجميع القيام به، وليس فقط المتأملين المهرة - أمر لا يقدر بثمن، وغالبًا ما يكون بمثابة طريق مختصر شامل للوصول على الأقل إلى درجة أولية من الصحوة أو الإدراك الحقيقي.
-[أنا، نظرية: أ2]-

مقياس متدرج لتحقيق الذات
معظم الأدوات الموجودة في هذا الكتاب خالدة ومفيدة، بغض النظر عن مستوى الوعي الذي تختبره حاليًا، أو إلى أي مدى ميزت بالفعل ذاتك الحقيقية عن الوهم.
...
التعاليم التي تُصنّف إلى أبيض أو أسود ليست مثالية لمعظم الباحثين عن الحقيقة.
أودّ أن أدعو جميع الباحثين الذين يستخدمون هذا الدليل إلى تبنّي فهمٍ شاملٍ ومتكاملٍ لمفهوم تحقيق الذات، قائمٍ على "التدرّج"، بدلاً من النظرة الثنائية "أبيض أو أسود" و"صحيح أو خاطئ"، كما شاع على مرّ العصور، لا سيما في التقاليد الشرقية، وذلك لأسبابٍ وتشويهاتٍ عديدةٍ لن أتطرّق إليها هنا. ولكن في رأيي، غالباً ما تُقدّم هذه النماذج على حساب الباحث.
أعتقد أن المناهج الشرقية التقليدية، القائمة على ثنائية الأبيض والأسود، لا تُمثل رؤية أو نموذجًا مثاليًا لباحث الحقيقة. فهذا التصور الثنائي لرحلة التنوير يُوحي لباحث تحقيق الذات بما يلي: "إما أنك خطأ أناني، أو أنك مُستنير تمامًا وقد اندمج عقلك كليًا في وحدة كاملة، ولن تخطئ أبدًا. ولا يوجد شيء بين هذين النقيضين له أي قيمة أو مصداقية، إلا أنه يُشير إلى عدم نجاحك في تحقيق الذات."
أدت هذه النظرة التقليدية إلى نتائج دون المستوى الأمثل، ومعاناة لا داعي لها، وحالة مستمرة من جلد الذات لملايين الباحثين الجادين حول العالم. هذا أمر مؤلم وغير ضروري، وفي رأيي خطأ من جانب المعلمين أكثر من كونه مسؤولية تقع على عاتق الطلاب.
إن هذا الموقف المتطرف (أبيض أو أسود) لا يخدم فقط عددًا قليلًا جدًا من الباحثين، وهو عدد يكاد يكون معدومًا؛ بل يكشف أيضًا عن عدم وجود فهم دقيق ونسبي لعلم الكونيات المتعلق بتقدم الوعي لدى المعلم، بدلاً من أن يكون دليلاً على نقص القدرة أو الجدارة لدى الطالب.
أُبالغ قليلاً في تبسيط هذا النهج الثنائي، وذلك لأني شهدتُ لدى آلاف الباحثين عن الحقيقة الاختلالات الضارة والآثار المُعيقة للتقدم التي يُعاني منها أغلبهم نتيجةً لهذه المناهج المُتمحورة حول ثنائية الأبيض والأسود. لذا، ولإنصاف الحق، فإن العديد من التعاليم والمعلمين الشرقيين يُقدمون تفاصيل أدق مما ستراه في رسوماتي التوضيحية أدناه؛ ومع ذلك، غالباً ما تكون هذه التفاصيل غير كافية لتجنب التشوهات الشائعة لدى معظم الباحثين. إليك طريقة مبسطة لتوضيح كيف يُفسر العديد من الباحثين هذه التعاليم الثنائية:

أقترح أن نموذجًا متدرجًا لتحقيق الذات هو الرؤية الأكثر دقة وواقعية وتوازنًا وفائدة وتعاطفًا مع الباحث. ويمكن تصور هذا النموذج على النحو التالي:

أحرز تقدماً انطلاقاً من موقعك الحالي.
يُقدّم لك هذا الدليل مدخلاً مباشراً وتجريبياً إلى تحقيق الذات، على المستوى الذي أنت فيه تماماً. شريطة أن تتوافق إرادتك الحرة مع هذا، فإنه سينقلك إلى المستوى التالي من الفهم الحقيقي للذات الذي يناسبك. ثم المستوى الذي يليه، وهكذا دواليك.
بالتأكيد، سأُقدم لك أحيانًا سلسلة من العبارات الواضحة والمُحددة، في محاولةٍ لإلهامك للارتقاء إلى مستوى أعلى من النقاء والإخلاص، وتجاوز أي نمط أو سقف غير مرئي في الحال. ولكن بشكل عام، فإنّ نهج التدرج، الذي يُمثل جوهر هذا الدليل، يُشجعك بتعاطف في كل مرحلة من رحلتك للانتقال إلى المرحلة التالية من الوضوح.
ومن هناك، أينما كنت، وفي أي مرحلة من رحلتك، يمكنك ببساطة الانتقال إلى المستوى التالي من الدقة والقوة، وإلى المستوى التالي، وهكذا، بوتيرتك الخاصة، من خلال تطبيق نفس المفاهيم والأدوات الواردة في هذا الكتاب على مستوى خبرتك الحالي، مع تطهير "أنا"ك بمحبة وبشكل بناء، وفي النهاية إذابتها على طول الطريق.
لا بد من مواجهة جهلنا
كثيراً ما أنتقد بشدة أساليب الأنا، كاشفاً تشوهاتها المتغلغلة في العقل البشري (على غرار المقاربات الثنائية)، لأن جهلنا يحتاج أحياناً إلى المواجهة والتوضيح قبل أن يزول تماماً (سأتناول هذا الموضوع بتفصيل أكبر في الكتاب الثاني). لكنني أحاول تجنب إيحاء الباحث بأنه إما مستنير أو يائس، إذ أعتبر هذا النهج عدوانياً وغير متعاطف، ولا يفيد إلا الباحثين الأكثر إصراراً و"موهبة".
وحتى بالنسبة لتلك القلة من الباحثين المتحمسين، فإن تقدمهم الشامل غالبًا ما يتعثر أو يتشوه بسبب المفاهيم التي ترسخت في أذهانهم من خلال بعض التعاليم الكلاسيكية، بل وربما القديمة والمتحيزة ثقافيًا، المتعلقة بالتنوير - حتى لو صدرت هذه التعاليم من كائنات مستيقظة حقًا وعميقة الوعي. إن ما يُفترض أنه "عقول غير موجودة" لهؤلاء الكائنات غالبًا ما يكون متحيزًا ثقافيًا، أو متحيزًا بطريقة أخرى. فالتنوير لا يجعل المرء تلقائيًا معلمًا متوازنًا أو ماهرًا للباحث البشري.
معظم الأدوات الموجودة في هذا الكتاب خالدة ومفيدة، بغض النظر عن مستوى الوعي الذي تختبره حاليًا، أو إلى أي مدى ميزت بالفعل بين ذاتك الحقيقية والوهم.
التدريس برحمة
أودّ أن أوضح أن تحقيق الذات له طيف، أو آلية متدرجة، في علمه التجريبي. وهذا يشبه إلى حد كبير مفتاح التحكم في شدة إضاءة المصباح، الذي يسمح بزيادة أو تقليل سطوع الضوء.
هذا النهج بطبيعته يتسم بالتعاطف، وهو مفيد للباحثين على اختلاف مستوياتهم. في رأيي، هكذا يجب أن يُقدَّم للباحث المعاصر (على الأقل بشكل عام وفي معظم السياقات)، إذا كان المعلم يرغب في أن يكون شاملاً، وإذا كان لديه رغبة حقيقية في أن يفهم طلابه جوهر الأمر أكثر من رغبته في إطلاق تصريحات قوية تحمل "حقائق" جذرية تفتقر إلى الدقة، من منطلق حريته واستقلاليته الذاتية عن هموم الدنيا.
إذا كان الحكماء يهتمون فقط بسعادتهم الخاصة، فإلى من يمكن أن يلجأ أولئك الذين يعانون من أحزان السامسارا؟

-يوجا فاسيستا
يُمكّن هذا النهج الشامل والمتوازن والمتعاطف الباحث من التقدم باستمرار، مع تجنب المستويات غير الضرورية من التقليل من شأن الذات، والحكم على الآخرين، ومشاعر عدم الاستحقاق العميق، واليأس والاكتئاب.
قلةٌ هم من بلغوا درجةً ملحوظةً من الصحوة الروحية - على الأقل بشكلٍ شاملٍ ومتكامل - انطلاقاً من حالة جلد الذات وإنكارها وتدني تقدير الذات الروحي. نحتاج إلى تفاؤلٍ دائمٍ في أعماقنا لنتقدم بسرعةٍ وقوةٍ وشمولية. نحتاج إلى حب الذات والثقة بالنفس، إلى جانب التواضع والرغبة في التقدم.
إنّ السعي وراء الحقيقة أمرٌ صعبٌ بما فيه الكفاية. لسنا بحاجة إلى أن يصبح آباؤنا وأمهاتنا الروحيون رموزاً إضافية للعقاب الإلهي، يعذبوننا من داخل شقوق انعدام الأمان لدينا ومعتقداتنا الموروثة في تدني قيمة الذات.
أصدقائي، اطمئنوا: يمكنكم الاستمرار في تطبيق الإرشادات الواردة في هذا الكتاب في السنوات القادمة، بالقدر الذي ترغبون فيه من النقاء والعمق، وبما يتناسب مع استعدادكم. وبذلك، يمكنكم تعميق إدراككم لذواتكم باستمرار، بوتيرة تناسبكم، ومواصلة تعزيز الوضوح والدقة والوضوح والسطوع في معرفتكم لأنفسكم، تمييزًا لها عن الارتباطات الاختيارية بالشكل والاسم والهيئة والإحساس والخيال والفكر، وما إلى ذلك. وبهذا، ستقدمون خدمة جليلة للكون.
نعم، الوهم وهم، والحقيقة حقيقة. بهذا المعنى، لا يوجد حل وسط. لكن ثمة رحلة ذات صلة، ذاتية، تجريبية، بين هذين الشاطئين المتناقضين ظاهريًا، ويجب أن نُدرك ذلك إن أردنا حقًا النجاح، وأن نُلقي نظرة على محبة الله الحقيقية، التي تشمل احتضان الوهم غير المشروط، بالإضافة إلى أوهام "الذات الصغيرة المنفصلة". ولا ننسى، في نهاية المطاف، أن الوهم والأنا والحقيقة المطلقة هي واحد.
يحتاج الباحث إلى كل الحب والدعم والصراحة والتعاطف الذي يمكنه الحصول عليه لإلهامه للمضي قدماً بثبات ورشاقة عبر طبقات تصوراته الخاطئة، وفي الوقت نفسه، عدم تشجيعه على الرضا عن النفس والانغماس في أخطائه بلا داع.
التدريس مهارة دقيقة ودقيقة للغاية، وفيها الكثير على المحك (خاصةً بالنسبة للمتعلم). يجب أن يُؤدى هذا الواجب/الشرف بتعاطف عميق وصبر وفهم للطبيعة البشرية. من الأفضل أن يُظهر المعلم قدرةً على التواصل مع الآخرين دون أنانية، حتى وإن كان هو نفسه متعالياً على كل شيء. كمعلم، تقمّص دوراً مألوفاً إن لزم الأمر، إن كنت ترغب في الاقتراب من إتقان هذا الفن وتطمح بصدق إلى خدمة الآخرين.
هل نُعلّم لأنفسنا، لنسمع أصواتنا وهي تُنطق بحقائق عميقة ونؤكد حريتنا؟ أم نُعلّم لأننا نسمع صرخات ونداءات ذواتنا الأخرى من داخل طبقات حيرتها وصراعها مع التعاطف؟ لمن يجب أن تصل كلماتنا؟ لنا، وفقًا لمعاييرنا الصارمة للواقع؟ أم يجب أن تصل كلماتنا إلى قلوب وعقول أولئك الذين ما زالوا يبحثون عن الحقيقة من خلال مرشحات الوهم؟ هل يجب أن يكونوا قادرين على "التحدث بلغتنا" حرفيًا ومباشرة، أم يجب أن نُكرّس أنفسنا لترجمة لغتنا إلى لغتهم؟ ألم نقع يومًا في نفس المأزق؟ هل نتذكر كيف كان ذلك؟ هل نستطيع أن نتواصل معهم ونمدّ يدًا تصل إلى عمق ملموسية الوهم بما يكفي لرؤيتها والإمساك بها؟ أم نتظاهر بمدّ يدنا، بينما نبقى بأمان داخل راحة عالمنا الخاص، حيث لا يستطيع سوى قلة قليلة الوصول إلى ما يكفي للإمساك بما يُقدّم؟

لكي تصبح معلماً ماهراً حقاً، حتى بعد صحوة كبيرة، يجب أن تكون على استعداد لإسقاط جزء من وعيك في الانزعاج النسبي الدائم الذي يأتي مع "الحفاظ على موطئ قدم داخل أوهام الإنسان".
للمساعدة في تحرير رجل آخر من السجن، يجب عليك على الأقل قضاء بعض الوقت في سجنه من حين لآخر لتوصيل طريقة الخروج إليه بشكل صحيح، حتى لو لم يعد باب زنزانتك مغلقًا.
جوهر انضباط الشخصية يتكون من ثلاثة عناصر:
أولاً، اعرف نفسك. [نفسك الفردية] ثانياً، تقبّل نفسك. [نفسك الفردية] ثالثاً، كن الخالق. [ذاتك الحقيقية]
الخطوة الثالثة هي تلك الخطوة التي، عند إنجازها، تجعل المرء أكثر الخدم تواضعاً، شفافاً في شخصيته وقادراً تماماً على معرفة وقبول ذواته الأخرى. [...]
أن تصبح الخالق يعني أن تصبح كل ما هو موجود. عندها لا توجد شخصية بالمعنى الذي يبدأ به العمق عملية التعلم/التعليم.
-رع، قانون الواحد
-[أنا، نظرية: أ3]-

الباحث
كل كائن يسعى إلى مصدره. إنّ دافع البحث الذي يشعر به كل كائن في أعماقه هو خيط نجاة ذهبي لا ينقطع نحو الحقيقة. قدّر هذا الدافع، وثمّنه، واستخدمه بحكمة. لا تتجاهله أو تكبته؛ لأنه لن يتركك حتى تصل إلى مصدرك.
...
-[أنا، نظرية: أ3.1]-
مقدمة: "ما أنا؟"
كيف تعرف أن ما تريده وما هو موجود حولك حاليًا هو في الواقع تمثيل لما تريده - امتداد لمن أنت حقًا - إذا كنت لا تعرف حقًا من هو "الشخص الذي يريد"؟
...
هل تعرف نفسك؟
أنت...
هل تعرف على وجه اليقين ما هو؟ بلا أدنى شك؟
هل تعرف ما هو "أنا" الخاص بك بالضبط؟
بمعنى آخر: هل تعرف نفسك حقاً (بشكل واعٍ)؟
هل تعرف ما هو أنت حقًا وما ليس أنت حقًا، أو ما هو حقيقي فيك على الإطلاق، وما هو غير حقيقي فيك على الإطلاق؟
هل سبق لك أن "رأيت" ذاتك الحقيقية - كيانك الداخلي - بوضوح تام ودقيق، دون أي افتراضات أو أفكار من صنع الإنسان على الإطلاق؟
هل يمكنك أن تدرك بوضوح حقيقة وجودك المجردة، العارية، النقية، دون أي إضافات أو صفات أو خصائص؟ ليس أفكارك وآرائك، ولا جسدك أو تجاربك الدنيوية، ولا مشاعرك وعواطفك، بل أنت الحقيقي الذي يدرك كل هذه الظواهر؟

هل أنت واثق لدرجة أنك تعرف وتستطيع أن تدرك ما أنت عليه في الحقيقة المطلقة والواقع، لدرجة أنك على استعداد للمراهنة بحياتك على هذه القدرة على معرفة/إدراك طبيعتك/ذاتك الحقيقية بما يكفي لتمييزها عن كل شيء آخر ("أنت غير الحقيقي")؟
وإلا، فلماذا لم تُعطِ الأولوية لمعرفة ذلك حتى الآن؟
والآن إليكم سؤال متابعة مؤثر، ونأمل أن يكون صادماً إلى حد ما، للسؤال الأخير أعلاه: إذا لم تستطع أن تقول إنك تعرف على وجه اليقين مما يتكون "أنا" الحقيقي لديك - ما أنت عليه في الواقع - فلماذا لم تكتشف ذلك حتى الآن؟
تأمل في هذا للحظة... إنه سؤال حقيقي يستحق الإجابة: لماذا لم تُعطِ الأولوية لمعرفة الذات الحقيقية - معرفة من أنت وما أنت عليه؟ هل هناك حقًا عذر أو سبب وجيه لذلك؟ هل انشغلت بأمور أكثر أهمية؟ هل هناك أمور أكثر أهمية؟
ألا يبدو من المهم أن تكتشف حقيقتك، بعيدًا عن كل المظاهر والمعتقدات؟ كيف يمكنك، بخلاف ذلك، أن تتأكد من أن ما ترغب فيه وتسعى إليه وتضعه في أولوياتك في حياتك الآن هو ملكك أنت في الأصل، وأنه ليس مجرد نتاج مضطرب لمعتقدات اكتسبتها من المحيطين بك؟
كيف تعرف أن ما تريده وما يحيط بك حاليًا هو في الواقع تمثيل لما تريده - امتداد لمن أنت حقًا - إذا كنت لا تعرف حقًا من هو "الشخص الذي يريده"؟
أينما تذهب، فأنت هناك
في كل مكان وفي كل وقت يبدو أن هناك ذلك الشعور الداخلي بـ "أنا" أو "أنا". ففي النهاية، أينما ذهبت، فأنت هناك.
نستمر في الإشارة إلى أنفسنا - وجودنا - بشكل لا واعٍ كجزء من كل فكرة وتجربة وقرار وفعل نقوم به. نستمر في استشعار هذا "الأنا" كما لو كان موجودًا في مكان ما، بشكل غامض ولكن مؤكد، في خلفية كل تجربة نخوضها. وربما يكون موجودًا بالفعل في مكان ما في الخلفية طوال الوقت. ولكن ألا ينبغي لنا أن نكتشف ما إذا كان الأمر كذلك، وإذا كان كذلك، فما هو بالضبط؟
سواء أكان ذلك حقيقة أم خيالاً، ما هذا "الذات" الثابتة بحق الله؟ ليس شخصيتي، ولا كيف يراني الآخرون، بل الوجود الذي يسمح لي باختيار شخصية في المقام الأول - أن أعرف أي شيء على الإطلاق. ما هو هذا الوجود؟
لا بد أنك تساءلت في وقت ما: "ما هو وجودي؟ كيف نشأ؟ لماذا أنا موجود أصلاً؟ كيف يكون هذا ممكناً؟ ما هو هذا الوعي وهذا الشعور بأنني موجود؟"
كم مرة في حياتك استخدمت كلمة "أنا" أو "لي" للإشارة إلى ما يُفترض أنه يُساوي حقيقتك؟ ومع ذلك، فأنت لا تعرفها حقًا. ولو كنتَ تُدرك الروعة والحرية والذكاء والسعادة التي تُفوّتها، لربما شعرتَ برغبةٍ في إيقاف حياتك تمامًا في هذه اللحظة والبحث عن حقيقة الوجود بكل ما أوتيت من قوة.
كم مرة تستخدم عبارة "أنا" متبوعة بصفة أو اسم، مثل: أنا سعيد/حزين، أنا أمريكي، أنا جون/جين، أنا ذكي/غبي، أنا فقير/غني، أنا أسود/أبيض، إلخ؟ ولكن من هو هذا "الأنا" الذي يُفترض أنه أي من هذه الصفات؟
ما هي النسبة المئوية من استخدامك اليومي للغة التي تتضمن إشارتك إلى أشياء وتجارب تدّعي أو تفترض أنها تنتمي إلى هذا "الأنا" المراوغ، مثل: سيارتي، منزلي، زوجي/زوجتي، مالي، مدينتي، بلدي، أطفالي، مشاعري، أفكاري، آرائي، ألمي، شعوري بالظلم، تقدمي الروحي، إلخ؟ لمن تنتمي هذه الممتلكات الظاهرية؟

جميع الأفكار والكلمات تقريباً تشير إليّ
"ربما يكون "أنا" أو "لي" هو المفهوم الأكثر تكرارًا الذي يتم التلميح إليه واستنتاجه والإشارة إليه ضمن آليات تفكيرنا وشعورنا وتواصلنا ولغتنا ورغبتنا وخوفنا وعلاقتنا.
وعلى الرغم من أن هذا "الأنا" أو "أنا"، الذي يبدو أننا نشير إليه باستمرار، يتصرف بشكل مراوغ وغامض للغاية عندما نبدأ في فحصه فعليًا؛ فإننا جميعًا نتصرف كما لو كنا نعرف بدقة ما يعنيه شخص ما عندما يشير إلى نفسه - أو عندما نشير إلى أنفسنا - بـ "أنا" أو "أنا".
لكن هل لدينا حقًا دليل واضح ومباشر وتجريبي - يتجاوز قاعدة بياناتنا العقلية المكونة في الغالب من افتراضات لا واعية ومفاهيم ملقنة - حول ماهيتنا، ناهيك عن ماهية أو هوية شخص آخر؟
"يُعدّ ضمير المتكلم الجمع "أنا" و"أنا" من الركائز الأساسية في كل لغة ودين ونظام فكري تقريبًا. في الواقع، لا توجد تجربة واحدة يمكنك سردها لم يكن فيها ضمير المتكلم الجمع "أنا" حاضرًا أولًا وقبل كل شيء باعتباره المتلقي الرئيسي لتلك التجربة.
ومع ذلك، على الرغم من أن "الأنا" أساسية لكل تجربة وفكرة يمكننا أن نمر بها، إذا سألت أي شخص في الشارع هذا السؤال: "ما هي "الأنا" التي تشير إليها بالضبط؟"، فستجد صعوبة في العثور على شخص يجيب بشعور من القناعة القاطعة أو الوضوح الروحي الحقيقي؛ شخص قادر على إخبارك بالضبط بما هو مصنوع منه حقًا، وما هو عليه، وما ليس عليه.
سيجيب معظم الناس بمفهوم أو فكرة أو اعتقاد، ولكن من النادر أن تجد شخصًا يمكنه الإجابة على هذا السؤال بوضوح عميق ومتعالي وتجريبي، وبحضور ينضح بإحساس متجسد بمعرفة الذات الحقيقية وحكمة مشرقة وواثقة.
خلاصة القول: معظم الناس ليس لديهم أدنى فكرة عن هويتهم أو ماهيتهم، على الرغم من أنهم يفترضون أنهم يعرفون، ويبنون حياتهم بأكملها - رغباتهم،
المخاوف والعلاقات والأفعال وخيارات الحياة المتعلقة بهذا الافتراض غير المدروس عن أنفسهم.
يعيش معظمهم على هذا النحو - في حالة من المعتقدات غير المدروسة إلى حد كبير بشأن طبيعتهم الحقيقية - لعقود. عادةً حتى وفاتهم. هذا أمر مؤسف. وفرصة ضائعة عظيمة.
المعرفة الذاتية الحقيقية
يولد معظم الناس وينشؤون في نوع من العبودية الجسدية والعقلية. ثم يعيشون ويكافحون في جهل ضمن هذه العبودية. ثم يموتون دون أن يتحرروا من هذه العبودية العقلية والجسدية المتمثلة في الجهل، والمشاعر غير المفهومة، والتفسيرات الخاطئة، والتحيزات، والأفكار.
عقولنا تحمل مفاهيم ورموزاً وافتراضات، ولدينا المشاعر والأحاسيس التي تتوافق مع هذه الأفكار. لكن قليل منا من يمتلك معرفة ذاتية مباشرة وحقيقية، أو إدراكاً للواقع.
نفترض أننا، لمجرد شعورنا بطريقة معينة، نعرف حقيقتنا أو معنى مشاعرنا. لكن لا شيء أبعد عن الحقيقة من ذلك. فمعظم الناس لا يعرفون إلا ما يظنون أنهم يعرفونه عن حقيقتهم. ولكن يا أصدقائي، لا شيء من هذا يُعدّ معرفة حقيقية بالذات.
علينا أن نكون متواضعين وأن نفتح مجموعة افتراضاتنا الأساسية الحالية أمام نهج استقصائي حقيقي، إذا كنا نرغب في تجاوز هذا الفخ المميت المليء بالمعاناة والمبرمج اجتماعياً، والمتمثل في العيش مع افتراضاتنا الحقيقية المحجوبة عن ذواتنا.
-[أنا، نظرية: أ3.2]-

يسعى جميع البشر إلى اكتشاف ذواتهم الحقيقية

يسعى جميع البشر إلى اكتشاف ذواتهم الحقيقية، مع أن معظمهم يجهل ذلك، وبالتالي، فقد ضلّوا الطريق أمام أنفسهم. كل ما نحتاجه هو التعليم الصحيح. وهذا الكتاب يُقدّم لنا هذا النوع النادر من التعليم الصحيح.

...

ZombiesStandinginLineforaCo.ee

في أي مكان تقريبًا يتواجد فيه البشر، عندما أنظر حولي وأتأمل فيهم، ينتابني شعورٌ واضحٌ بأن لا أحد منهم يدرك حقيقة وجوده. يبدو الأمر كما لو أن حجابًا ميتًا قد سُدل على عقولهم. فهم عادةً ما يكونون غافلين تمامًا عن عظمة وجودهم، وعن الإمكانيات اللامحدودة الكامنة فيه. ومع ذلك، أستطيع أن أرى أنهم يسعون إلى ذلك تحديدًا، لكنهم أخطأوا في توجيه بحثهم نحو أمورٍ لا تمتّ للذات بصلة.

حتى وأنا أراقبهم، دون وعيٍ منهم، وهم يمارسون حياتهم اليومية، ينتقلون من مكانٍ إلى آخر، يتصفحون هواتفهم، غافلين عن لغة أجسادهم وما يرسلونه من طاقةٍ إلى من حولهم وإلى الكون بأسره، أو يقفون في طابور القهوة، غارقين في أنماط تفكيرٍ لا واعية، غير مدركين لطبيعتهم الحقيقية أو طبيعة من حولهم، تائهين في أنماط تفكيرٍ اعتيادية وردود فعلية، أستطيع أن أستشعر التيار الخفيّ بداخلهم، الذي يسعى بلا كللٍ إلى معرفة الذات الحقيقية، معرفة الواقع. لقد كُبتت هذه الرغبة في البحث وغُطيت بـ"اللاوعي"، ولكن كجنيٍّ محبوسٍ في زجاجة، أو كنزٍ ثمينٍ مدفونٍ في صندوقٍ مدفون... يكمن بريقه وإمكاناته، وهو يتوق إلى الظهور.

أشعر أن سعيهم الخفي نحو الوطن - نحو ذواتهم الحقيقية - هو ما يدفع كل قرار شبه واعٍ يتخذونه في الحياة. ولأنهم لا يعرفون ما يبحثون عنه، أو حتى أنهم في كثير من الأحيان لا يعرفون أنهم يبحثون عنه، فإنهم لا يستطيعون بسهولة تصحيح المسار الذي يسيرون فيه دون وعي، مدفوعين بدافعهم الفطري للبحث عن الذات.

يكاد الجميع يجهلون ما يبحثون عنه حقًا. ومع ذلك، فهم يبحثون عن ذواتهم الحقيقية. يظنون أنهم في طريقهم إلى تجربة رائعة جديدة، أو زيادة في الراتب، أو موعد غرامي ثانٍ مع شريك محتمل، أو إجازة، أو وعد جديد، أو مزيد من التقدير الاجتماعي، أو حياة أسرية سعيدة، أو ولادة طفل جديد، أو بلد أفضل، أو سيارة أفضل. يعتقدون أنهم يعرفون ما يرغبون فيه، ومن هم، وما يبحثون عنه، ولماذا هم غير راضين. لكنهم جميعًا مخدوعون بالمفاهيم والأفكار.

يشبه الأمر مراقبة حشد من الزومبي الودودين ذوي النوايا الحسنة نسبياً؛ مقابل كائنات الخلق الواعية والقوية والمفعلة والمدركة لذاتها والتي تستخدم بشكل جيد القدرة المميزة للوعي الذاتي التي اكتسبتها وحققتها من خلال تطورها (الروحي والجسدي السابق).

tionMindO.ersaUniqueOpporta-TheHumanBody

قلّما تلقى أحدٌ تعليمًا وتدريبًا كافيين في سُبل البحث عن المعرفة الحقيقية والوصول إليها. إنّ النسبة المنخفضة للكائنات الواعية حقًا على الأرض أمرٌ مؤسفٌ إلى حدٍّ ما، إذ إننا مُجهّزون ومُباركون بجسدٍ وعقلٍ بشريين يُتيحان لوعينا الجوهري أن يُراجع ذاته ويكتشف حقيقته من خلال التجربة. لدينا الأدوات اللازمة للاستيقاظ.

على عكس معظم الحيوانات والنباتات والعناصر الأساسية للوعي (مثل الصخور أو الماء، على سبيل المثال)، فإن نوعنا الخاص لم يستغل إمكاناته الهائلة للمعرفة الذاتية بشكل كافٍ، وذلك بسبب شكل "كونه إنسانًا" الذي تم تحقيقه من خلال التطور (الروحي والعقلي والجسدي).
يحدث هذا "الخطأ المستمر" (الخطيئة) لأننا مشتتون للغاية ومفتونون بمعاييرنا الخارجية، وتقاليدنا، واتجاهاتنا، واختراعاتنا، وأدواتنا، وأحاسيسنا، وملذاتنا وآلامنا الحسية، ومعتقداتنا وعلاقاتنا، وانتمائنا الاجتماعي، ومكانتنا، وأموالنا، وما إلى ذلك.
يدعي الكثير من الناس أنهم "سعداء" بالمضي قدماً في حياتهم في هذا الافتراض اللاواعي والتلقائي، أو حالة الوجود غير المحققة - حيث يمرون بالحركات المتوقعة أو المفترضة الطبيعية للحياة اليومية، ويطاردون ما يفترضون أنهم يبحثون عنه، ويعيشون كما لو كان لديهم بالفعل أدلة على حقيقتهم.
يعيش معظم الناس على هذا النحو يوماً بعد يوم؛ يتفاعلون مع المحفزات المتكررة إلى حد ما للحياة اليومية دون الكثير من النية المتعمدة أو التفكير الواعي أو التوجيه الهادف، ودون "معرفة حية أو ممتعة" لأنفسهم في الحاضر. ويعيش الكثيرون على هذا النحو حتى تنتهي فرصتهم الثمينة الحالية (عندما يتوقف جسدهم المادي عن كونه قابلاً للحياة).
إن السعي المطبق بشكل صحيح سيقودنا إلى أن نصبح حضارة
يمكن لهذا التوجه المؤسف نحو الزومبي أن يتغير، حتى على نطاق عالمي. ويمكن القول إنه سبيلنا الوحيد للخروج من مسار التدمير الذاتي والدخول في وهم توافقي "مثالي" أو "حقيقة". ربما يكون هذا هو سبيلنا الوحيد المؤكد لنصبح حضارة حقيقية، والتي، لا شك، لم نبلغها بعد.
ربما حققنا بعض التقدم التكنولوجي الملحوظ خلال المئتي عام الماضية، واستكشفنا أشكالاً أكثر تحضراً للحكم مؤخراً في بعض مناطق العالم، لكننا لم نتطور بعد بالقدر الكافي الذي نتصوره، متجاوزين مرحلة التعلم العالمية المتمثلة في المجتمعات القبلية والهمجية والمنعزلة عن العالم. فنحن لم نصل بعد إلى مرتبة الحضارة الحقيقية.
خلاصة القول: يسعى جميع البشر إلى اكتشاف ذواتهم، على الرغم من أن معظمهم لا يعرفون ذلك، وبالتالي، فقد أخطأوا في توجيه أنفسهم.
أدى البحث المضلل (البحث اللاواعي عن الذات في اللاذات) إلى دورات تدمير ذاتي متكررة. وقد أدى هذا إلى الوضع الراهن للعالم وإلى تاريخنا الحافل بالحروب كجنس بشري. هذا سلوك طفوليّ روحياً وغير ضروريّ على الإطلاق.
فكرة الذات في اللا عبودية. التخلي عنها تحرر. - يوغا فاسيستا
فلنعمل معًا على تغيير هذا المسار وإنقاذ البشرية. الأمر بهذه البساطة. لا يوجد فيه أي شيء درامي أو مجيد؛ إنها ببساطة أقوى وأهم وأنسب الإمكانيات المتاحة لنا كمجموعة من الأفراد المهتمين في هذا الوقت. كل ما نحتاجه هو تعليم سليم ينتشر في جميع أنحاء العالم. هذا الكتاب مثال نادر نسبيًا على التعليم السليم. استوعبوا محتواه، وانشروه على نطاق واسع إن شعرتم بالرغبة في ذلك.
نحن (أو على الأقل نبدو كذلك) مجموعة من الأفراد الذين يرغبون جميعًا في نهاية المطاف في الشيء نفسه: معرفة الذات، بالإضافة إلى مجتمع محب ومزدهر ومتطور مبني على تحقيق هذه المعرفة الذاتية والتعاون في جميع المساعي بتناغم كشعب واحد موحد ووافر.
-[أنا، نظرية: أ3.3]-

دافع البحث

إنّ هذا الدافع الداخلي للبحث هو حبلُك السريّ الذي يربطك بالمصدر، ولا يمكن لأي جهد بشريّ، أو فكرة، أو بناء عقليّ، أو دين، أو نظام معتقدات، أو تعليم روحيّ أن يقطعه عنك. حتى أنت لا تستطيع قطع هذا الحبل. علينا أن نفهم هذه النعمة ونستخدمها بحكمة.

...

ذلك الشعور الدائم والمزعج بضياع الإمكانات

مثل السائرين أثناء النوم، يقضي معظمهم أيامهم في حالة من الذهول غير الواعي وغير المقصود، في ضبابية اعتيادية. ومع ذلك، يدركون أن هناك خللاً ما، أو على الأقل قصوراً، في طريقة استخدامهم لانتباههم وفي ما يكرسون له جزءاً كبيراً من حياتهم الثمينة. يشعرون بعدم الاستحقاق وعدم الرضا.

قد يشعر الناس بأن أولوياتهم لا تتوافق تمامًا مع أعلى الإمكانيات، وفي أعماقهم، غالبًا ما ينتابهم شعور بالذنب حيال ذلك، وكأن الوقت ينفد، ومعه تضيع فرصة أو إمكانات هائلة غير قابلة للتفسير. يحمل الكثيرون في داخلهم شعورًا بواجب غامض لم يُؤدَّ بعد، وبإمكانات عظيمة لم تُستغل، ولذا فهم ليسوا سعداء حقًا، بل يعيشون في حالة دائمة من كبت حقيقتهم الداخلية وإمكاناتهم، وهو ما يتحملونه بأنفسهم ويشجعه المجتمع.

يشعر الكثيرون في كثير من الأحيان بأنهم يميلون إلى التسويف. وهذا الشعور بالتسويف هو ما يغذي الكثير من شعورهم بالذنب الكامن، بالإضافة إلى مشاعرهم الداخلية الخاطئة بعدم الاستحقاق وعدم الكفاءة.

لا يستطيعون التحكم به تمامًا، لكن يبدو الأمر وكأنهم يشاهدون فيلم حياتهم، ومع ذلك فهم عاجزون عن السيطرة عليه وتوجيهه نحو المسار الأمثل والأكثر وضوحًا والأكثر توفيقًا من الله، وبالتالي الأكثر رغبة. غالبًا ما يشعر الناس وكأنهم عبيد لفيلم حياتهم وهو يُعرض أمام وعيهم الباطن.

SilentlySu.erأو، AwakentoYourSeekingImpulse

في أعماقك، تدرك أن للحياة أبعادًا أوسع مما يبدو أنك قد خصصت له اهتمامك اليومي، ومع ذلك، غالبًا ما تخشى الخوض في هذا التساؤل العميق لأنك تشعر أيضًا أنه عندما تفعل ذلك أخيرًا، ستتغير حياتك على الأرجح إلى الأبد. هذا يُخيف ذلك الكيان الصغير الشبيه بالعفريت (الأنا)، الذي استولى على حيز في عقلك (المزيد عن هذا في الكتاب الثاني).

إذا انطبق هذا عليك ولو قليلاً، فهذا يعني أنك تدرك نزعتك الفطرية للبحث، وربما أكثر من غيرك. هذه النزعة دافعٌ أبديٌّ وجميلٌ سيلازمك ما دمت تجهل حقيقتك. وحتى بعد ذلك، ستستمر (بصورةٍ متحولة) في دعوتك نحو مزيدٍ من التراكم الروحي، أو التنوير.

لا شك في أن هذا الدافع الجامح للبحث سيظل يُشعرك بالقلق وعدم الرضا حتى تُلبّي نداءه بالكامل. ومهما حصلت، ستشعر وكأنك تُفوّت فرصةً لاكتشاف حقيقةٍ غامضة.

إنّ هذا الدافع الحثيث هو ما يجعلك تشعر وكأنك تُماطل، حتى في تلك اللحظات النادرة التي تبدو فيها، ولو لبرهة وجيزة، وكأنك مُنظّمٌ تمامًا ولا توجد أيّة علامة واضحة على المماطلة. ومع ذلك، تشعر وكأنك نسيت شيئًا ما؛ وكأن جهودك لا تزال غير كافية؛ وكأنك أغفلت شيئًا ما في قائمة مهام حياتك. تشعر بإحساس خفيّ مُلحّ في الخلفية يُشير إلى إمكانات غير مُستغلة. ثم تُسقط هذا الشعور على اكتساب المزيد من التجارب الحسية، أو المزايا الخارجية، أو العلاقات، أو التقدير الاجتماعي.

إن دافع البحث عالمي ولا يمكن تجنبه

إنّ هذا الدافع نفسه للبحث هو الذي أنجب الخلق ذاته. وبما أنك جزء لا يتجزأ من هذا التعبير المسمى بالخلق، فلا يمكنك أبدًا أن تفقد هذا الرابط الداخلي العميق مع جوهر إرادة الخالق، أو المصدر.

إن دافع البحث هو أكثر جوهرية لوجودك من جسدك وشخصيتك ورغباتها العديدة؛ وسيبقى معك لفترة طويلة بعد أن ينتقل جسدك وهذه الشخصية الحالية إلى مجالات الوعي غير المادية.

تحاول العديد من التعاليم الروحية - أو بالأحرى: الأيديولوجيات الروحية غير المفهومة بشكل كامل - توجيه الباحثين إلى قمع أو إذابة دافع البحث هذا، لأنهم يساوون خطأً بين دافع البحث والتوتر، والمعاناة، والطموح الشخصي، ووهم الإرادة الحرة، أو السعي الأناني.

إنهم مخطئون.

لهذا السبب، لن تنجح هذه الأيديولوجيات ومساراتها وأساليبها المقترحة في إخماد نزعة البحث لصالح سلام مصطنع وقمعي أو حالات ذهنية مُنمّاة بالتأمل. لا تستطيع هذه الأيديولوجيات الخاطئة سوى قمع هذه النزعة أو إسكاتها مؤقتًا، أو إقناعك بتجاهل ندائها بإعادة صياغتها على أنها "ضغط" أو "طموح أناني". لكن نزعة البحث نفسها خالدة كخلود الخلق.

شريان حياتك الحقيقي إلى المصدر

هذا الدافع الداخلي العميق للبحث هو حبلُك السريّ بالمصدر، ولا يمكن لأي جهد بشري أو فكرة أو تعليم روحي أن يفي بالغرض نيابةً عنك. ولا حتى أنت.

يمكن قطع هذا الحبل. إنه النوع الوحيد من العبودية الذي يمنح القوة. إنه غير قابل للتدمير تمامًا ولا مفر منه. حتى ملايين الحيوات المليئة بالقمع ومليون حالة وفاة جسدية لا يمكنها قطع هذا الحبل.

لذا، فإنّ دافع البحث هو طوق نجاتك الأقوى. إنه الخالق الكامن في أعماقك، يدعوك للعودة إلى صفاء الذهن الحقيقي والانسجام مع غاية حياتك (المزيد حول هذا في الكتاب الثالث)، بل وإلى جوهر وجودك الحقيقي (الكتاب الأول). إنه أثمن من أي محتوى في هذا الكتاب أو أي معلم أو تعليم آخر قد تكون تعلمت منه. في نهاية المطاف، يبقى دافع البحث الداخلي لديك أثمن من أي تعاليم أخرى، بما فيها تعاليمي - تذكر هذا.

اجعل الله معلمك، واجعل السعي علاقتك به.

الآن، قد أتمكن من مساعدتك على فهم هذا الرابط الداخلي مع المصدر بشكل أوضح، ولذلك، أعتقد أنه يمكنك الوثوق بي وبتعاليمي، فأنا أؤيد تمامًا دافعك للبحث - رابطك مع المصدر. مع ذلك، في نهاية المطاف، دافعك الداخلي هو مرشدك الحقيقي. كل ما عليك فعله هو تعلم أو تذكر كيفية تفسير إرشاداته بكفاءة أكبر، لتجنب الانحرافات والمعاناة غير الضرورية.

يُستشعر هذا الرابط الحيوي الذي لا ينقطع كدافع داخلي لا مفر منه. إنه الخيط الذهبي الذي يربط بين تعبيرك عن ذاتك ورحلتك كفرد متجسد من الله. يمكنك أن تثق بأنه سيظل يشدك إلى أعماق ذاتك، بشعور من السعي الفطري الكامن، إلى أن تستجيب لطلبه وإرشاده وتوجيهه وحكمته التي تفوق الخيال ودعوته. بمجرد أن تستجيب لإرشاده وتتوقف عن مقاومة دعوة الله لك، يبدأ هذا السعي في أن يبدو وكأنه تحقيقٌ حقيقي.

بكل المقاييس، فإنّ هذا الدافع الساعي هو المصدر نفسه، يتواصل معك مباشرةً كوعي فردي. ولكن مع ذلك، فإنّ معظمنا

يجب القيام ببعض التنظيف الذهني من أجل تقدير هذا التوجيه العميق للمعلم الداخلي (الله) بشكل صحيح.
وهنا تبرز الحاجة إلى المعلمين "الخارجيين". فهم ليسوا هنا ليحلوا محل المعلم الداخلي، بل هم هنا ليساعدوك على العودة إلى التواصل الواضح مع مصدر الحياة الأبدي بداخلك.
نعم، لقد شوّهنا هذه النزعة الفطرية للبحث بالعديد من الظروف البشرية والصفات الدنيئة. نعم، لقد وجّهناها نحو طموحات أنانية بسبب جهلنا. ونعم، لقد تجلّت بطرق مُرهِقة عديدة بسبب عجزنا عن فهمها واستقبالها بالشكل الصحيح. مع ذلك، فإن جوهر هذه النزعة هو ما هو إلهي ومقدس فيك حقًا، وسيبقى معك مهما ابتعدت عن المسار الصحيح في أفكارك وأيديولوجياتك ومعتقداتك وأديانك وأخلاقك وأفعالك في الحياة. يمكنك كبتها لفترة، لكنها ستنفجر في وقت ما لتستدعي انتباهك الكامل.
أعتقد أن هذا الكتاب يحتوي على كل ما تحتاجه من معلومات قيّمة لتتبع "الأرنب الأبيض" لهذا الشعور الكامن بالقلق وعدم الرضا - هذا المنارة التي تدعوك للعودة إلى الوطن، للخروج من "المصفوفة"، وفي نفس الوقت للمضي قدماً في تطورك الكامل.
تخيل ما يمكننا فعله كحضارة، بمجرد أن نصبح على المسار الصحيح
على الرغم من كوننا مجتمعًا يتكون في الغالب من عملاء نائمين، فقد تمكنا من اكتشاف وفهم وبناء وإنجاز أشياء مذهلة؛ القليل منها بطرق متناغمة أو بنتائج نهائية شاملة لصالح الكل، ولكن مع ذلك، فقد أنجز البشر بعض الإنجازات المذهلة حقًا.
ألا يدفعك هذا إلى التساؤل عما يمكننا تحقيقه كحضارة إذا استيقظنا جميعًا من سباتنا وتوافقنا مع ذكاء أعمق وأكثر شمولية يعمل بتناغم مع كل الوجود؟
إن المدينة الفاضلة الحقيقية، أو شامبالا، أو الحضارة المثالية، ليست مستحيلة من الناحية الميكانيكية واللوجستية، يا أصدقائي. يجب أن نحافظ على هذا الإيمان في وجه كل الشكوك وعلى الرغم من الأدلة التي تبدو مناقضة للواقع والتي توفرها الظروف الحالية.
هناك أمل حقيقي لنا كجنس بشري وكحضارة. وبإمكانك تجسيد هذا الأمل إن اخترت ذلك، مما يزيد من احتمالية تحققه لكل من يرغب في إحداث هذا التحول في السنوات والعقود القادمة على هذا الكوكب وما بعده.
علينا أن نستنير قبل أن ننطلق نحو النجوم. أؤمن أنه لا سبيل آخر للنجاح. علينا أن نستيقظ. والوسيلة الأساسية لتحقيق ذلك هي تعريف غالبية مجتمعنا بتعاليم كهذه. لذا، أشجعكم على نشر هذا الكتاب على نطاق واسع، وأن تجسّدوا ثماره في كل مكان تذهبون إليه وفي كل ما تفعلون. من أجل مصلحة الجميع.
-[أنا، نظرية: أ3.4]-

اكتشف ذاتك خارج نطاق المفاهيم، من خلال التجربة.
في وعيٍ صافٍ عارٍ - بمجرد إدراكك لوجودك الواعي - أدرك جوهرك الخالد الذي لا شكل له، وافرح. لأنك بدأتَ تعرف ذاتك!
...
نسعى إلى اكتشاف ذواتنا الحقيقية، التي تُساوي جوهر الواقع. فنحن لا نوجد بمعزل عن الواقع، ولم ندخله من خارجه. نحن لسنا مصنوعين من شيء سوى ذواتنا، أو من الواقع نفسه.

إذن، نعلم أن كلمة "أنا" تشير إلى ذاتي. لكن ما هي "ذاتي"؟ أو في حالتك: ما هي "ذاتك"؟ ما أنت بالضبط؟ ما هو أنت؟

أنت تتجاوز العقل ومفاهيمه المتعددة

هل حاولت أن تختبر ذاتك مباشرة، دون أن تشتت انتباهك بالإجابات المفاهيمية التي قد يطرحها عقلك عندما تسأل نفسك بعمق هذا السؤال الكوني "من أنا؟"؟

هل تجاوزت طبقات الافتراضات والصور والارتباطات الذهنية المتعددة، للوصول إلى إدراك مباشر - فهم تجريبي - لـ "ما أنا"؟

هل يمكنك أن تعرف نفسك دون افتراض أي شيء، الآن، وفي كل لحظة تقريباً، بغض النظر عن الظروف؟

هل أنت قادر على "رؤية" الرائي، ذاتك - وجودك الحقيقي، النقي، الواعي (أنا) - دون أن تتخذ أي شكل أو رمز أو صورة أو كلمة أو فكرة أو وصف في ذهنك عن أي شيء على الإطلاق؟

معرفة الذات تختلف عن مجرد الاعتقاد بأنك تعرف نفسك

أود أن ترى بنفسك أن هناك فرقًا جذريًا بين معرفة نفسك، وبين التفكير أو افتراض أنك تعرف نفسك لأن لديك بعض الصور الذهنية، والكلمات، وحزم الأحاسيس والمحفزات، والرغبات والاحتياجات، أو الرموز الأخرى التي أصبحت تعتقد أنها أنت.

أريدك أن تعرف نفسك حقًا كما هي، كما أنت في الواقع. فهي عظيمة. إنها الإجابة على جميع أحلامك وآمالك وتطلعاتك، وحل جميع مخاوفك. إنها زوال أوهامك، وبداية انكشاف إمكاناتك الحقيقية. إلى ذلك الحين، اعتبر نفسك نائمًا يسير، تمتلك إمكانات هائلة كامنة لم تُستغل بعد.

الاعتماد على الذاكرة، أو التخمين/التقدير لاستحضار معرفة زائفة عن الذات، هو أسلوبٌ باهتٌ لمعرفة الذات، ولا يمتّ للحقيقة بصلة. إنه مجرد وصف ذهني لشيءٍ مُختلق. والشيء المُختلق لا يُمكن أن يُساوي واقعك.

من ناحية أخرى، فإن القدرة على معرفة نفسك مباشرة، في حضور الوعي الواضح والحيوي بوجودك الأساسي، هنا والآن - دون الحاجة إلى أي ذاكرة أو رمز أو صورة أو فكرة أو وصف - هي، أو على الأقل تؤدي إلى، معرفة الذات الحقيقية، وهي الهدف الأساسي للكتاب الأول من هذا الدليل.

هل تعرف نفسك (أي وجودك الخاص) دون الاستعانة بأي صور على الإطلاق؟

هل يمكنك الآن أن تختبر حقيقة ما أنت عليه، بشكل كامل دون استخدام محتويات العقل وافتراضاته اللاواعية؟

في الوعي الخالص والمجرد - مجرد إدراكك لوجودك الواعي - هل يمكنك التعرف على جوهرك غير القابل للتدمير وغير المتشكل للوجود الخالص؟

هل يمكنك أن تعيش في حالة وعي خالص، مدركاً فقط لوجوده الخاص، وأن تشعر براحة تامة في تلك الحالة النقية من الوعي الذاتي، دون أن يشتت انتباهك أو يخدعك أي شكل أو فكرة أو تجربة أو رغبة أو فكر أو معتقد أو ضوء أو ظل - حتى لو كان ذلك لبضع ثوانٍ فقط في كل مرة؟

هذا ما سيساعدك هذا الدليل على تحقيقه بحلول الوقت الذي تنتهي فيه من معالجة إرشاداته ورسائله - إذا وافقت على هذا الاستيقاظ، والتزمت باستيعاب هذه الاقتراحات والإرشادات وتطبيقها بجدية.

الأمر متروك لك دائمًا فيما تقبله وما ترفضه. لكن هذه هي الإمكانية الحقيقية التي توفرها لك هذه المادة، بطريقة سهلة نسبيًا، إذا كنت ترغب حقًا في تحقيق النتيجة المرجوة منها.

لقد صُمم هذا العمل بعناية فائقة (وبحب وفرح كبيرين) ليُقدم لك هذا الدعم الحقيقي، حيث عجزت كل الوسائل الأخرى. لقد صُمم هذا الدليل بعناية فائقة ليصبح خير صديق لك. كل ما يحتاجه منك هو عقل متلهف ومنفتح، متفق مع هذه الغاية، ومستعد للاستماع، والشعور، والتعمق في الفهم، وإدراك المعنى المقصود بوضوح.
-[أنا، نظرية: أ4]-

مجاني بالفعل
الحقيقة المطلقة للوجود هي الحرية التامة. هذه الحرية هي حقيقة الوجود، وهي موجودة بالفعل، ويمكن لأي كائن واعٍ بلغ القدرة التطورية على التأمل في ذاته أن يحققها. إذا كنت قادرًا على قراءة هذا الكتاب، فأنت مؤهلٌ للتنوير، ولا ينقصك شيء. الحق أقول لك: لا ينقصك شيء.
...
-[أنا، نظرية: أ4.1]-
التأمل ليس السبيل الوحيد؛ المنطق كطريق إلى الإدراك
من بين جميع "أدوات التنوير" أو "المسارات" التي يمكننا تقديمها للباحثين المعاصرين، ربما يكون العقل المهذب بشكل صحيح أحد أكثر الأدوات التي يمكن تحقيقها بشكل واقعي بالنسبة للغالبية العظمى من الناس.
...
العقل الصامت ليس مستنيرًا بالضرورة
تعتبر أنواع معينة من التأمل - وخاصة تلك المستوحاة من الكائنات التي لديها مستوى عالٍ من الفهم التجريبي للسؤال الأساسي، "ما هو أنا؟" - مفيدة للغاية لاستحضار إدراك مباشر وتجريبي لطبيعتك الحقيقية.
غالباً ما ينصحك هؤلاء الأشخاص أو المعلمون بتهدئة ذهنك للوصول إلى حالة من السكون. لا أنكر أن هذه الحالة الذهنية قد تكون مفيدة للغاية، عند تطبيقها في السياق والفهم المناسبين. ولكن إذا لم تُفهم بشكل صحيح، فقد يصبح العقل الهادئ عائقاً.
إذا تم الانغماس في العقل الصامت كتجربة، دون إدراك أو إيقاظ ذلك الوعي الأعمق والأكثر وضوحًا الذي يعرف هذا العقل الصامت وهو نفسه يتجاوزه، فإن المرء يكون "ضائعًا في الصمت"، على غرار الطريقة التي تكون بها معظم الكائنات "ضائعة في الضوضاء/الأفكار".
على الرغم من أن منصة العقل الصامت يمكن أن تساعدك على القفز إلى هذا الوعي المستنير بالفعل بشكل أكثر نقاءً أو وضوحًا، فمن المهم أن تتذكر دائمًا أن الهدف هو الاستيقاظ (التعرف على الذات)؛ الهدف ليس تجربة الصمت.
علاوة على ذلك، ليس صحيحاً أن المرء يحتاج إلى حالة ذهنية ساكنة تماماً أو حالة تأملية مثالية من التركيز الهادئ لفترات طويلة من الزمن ليبلغ عمقاً حقيقياً في إدراك الذات. قد يساعد ذلك بالتأكيد، لكنه ليس شرطاً أساسياً.
يمكن للعقل أن يصبح محررًا قويًا

إن العقل في الواقع أداة قوية للغاية، أشبه بقاذفة - مرآة عاكسة للذات الحقيقية - والتي، عند تدريبها بشكل صحيح على عكس الذات على نفسها، يمكن أن تمنح الطالب فهمًا مباشرًا وتجربة لطبيعة الذات. وهذا أمر محرر ومنير بشكل لا يصدق.
وعلى هذا النحو، يمكن استخدام العقل - أو بشكل عام: "العقل" - كمرآة يمكننا تنظيفها والتوجه بها نحو الذات الحقيقية، حتى عندما لا نكون في حالة تأملية مثالية من الهدوء العقلي.
في عصرنا هذا، يكاد يكون من غير العدل (أو على الأقل من غير الواقعي وغير المفيد للعامة) مطالبة كل طالب بجعل حياته كلها تجربة سكون داخلي من خلال ممارسة تأملات إسكات العقل إلى درجة من التركيز المثالي أو "الاستقرار" الدائم. هذا المسار وهذا الشرط المقترح لن يحفزا أي تنوير حقيقي للعامة.
هناك حاجة إلى نهج آخر، على الأقل بالإضافة إلى مسار التركيز الصامت، بالنسبة للجماعة. إن التفكير بخلاف ذلك هو سذاجة.
نحتاج إلى تطبيق منهجية ونظام دعم إضافيين لمساعدة الناس من جميع مناحي الحياة على إدراك المزيد من الحقائق المتعلقة بذواتهم. ولحسن الحظ، توجد طرق عديدة ومختلفة للوصول إلى الله/الحقيقة/الذات، مع أنها جميعًا تنتهي في النهاية إلى "مكان" واحد هو "أنا".
بشكل عام: من بين جميع "أدوات التنوير" أو "المسارات" التي يمكننا تقديمها للباحثين المعاصرين، يعد العقل المهذب بشكل صحيح أحد أكثر الأدوات التي يمكن تحقيقها بشكل واقعي - على الأقل بالنسبة للغالبية العظمى من الناس.
من خلال تطوير قدراتنا الفكرية العليا، أو الأكثر دقة، بطرق ماهرة معينة، يمكننا بالفعل البدء في استخدام المنطق والاستدلال والتأمل والفهم لاستحضار إدراكات تجريبية من شأنها أن تنتج ارتفاعات عميقة في قدرتنا على معرفة الذات.
إنّ تنمية عقلٍ مُهذّبٍ ومُدرّبٍ ومُنسجمٍ بشكلٍ صحيحٍ يُمكن أن يفتح لك آفاقًا لحكمةٍ جوهريةٍ خالدةٍ تتجاوز هذه الأداة نفسها - العقل. وبإمكان الجميع إعادة ضبط عقولهم ببساطةٍ من خلال استيعاب تعاليم قيّمة.
إن التعاليم الجيدة هي تلك التي تنبثق من إدراك الكائن الفعلي والمباشر لذاته الحقيقية، أو الله، أو الوعي، أو الذات، على عكس التعاليم التي تُصاغ من عقل غير مدرك، والتي هي ببساطة أقل فائدة، وأقل موثوقية، وأقل قوة، وغالبًا ما تضيف فخاخًا أو تشويشًا بطريقة أو بأخرى، والتي ستحتاج لاحقًا إلى إزالتها مرة أخرى إما من قبل إدراك صحيح أو معلم أقل ضلالًا.
مع أن التأمل الصحيح يتطلب مهارة وممارسة، إلا أن قراءة هذا الكتاب بعقل متفتح والسماح لهذه الكلمات بتناغم فكرك بشكل صحيح أمرٌ ممكن لأي شخص تقريبًا على الفور. هذا يجعل التعرف على الذات أكثر سهولة، وبيسر نسبي، مع إمكانية تحقيق تقدم سريع لدى جميع القراء. لهذا السبب أميل قليلًا إلى منهج إعادة تشكيل الفكر في هذا الكتاب، بدلًا من جعله دليلًا للتأمل (مع أنه سيُنمّي لديك القدرة على التأمل بشكل طبيعي أثناء القراءة).
خلاصة القول: يمكننا استخدام العقل لتجاوز حدود العقل، مما سيؤدي إلى التأمل الطبيعي.
استخدم عقلك (وهذا الكتاب) لتتجاوز حدود العقل
بعد أن يصبح عقلك على دراية تجريبية بطبيعة الوجود الحقيقية، أو "يُهيأ" لها، يمكنك حينها استخدام هذا المسار للوصول إلى ذاتك بشكل مباشر أكثر فأكثر. في مرحلة ما، لن تحتاج إلى استخدام عقلك بعد الآن للوصول إلى ذاتك بشكل تجريبي ومباشر.

بهذه الطريقة، تقوم بتدريب عقلك واستخدامه لتجاوز عقلك، على غرار الطريقة التي قد تستخدم بها شوكة لإزالة شوكة عالقة في قدمك، قبل أن تتخلص من كلا الشوكتين لأنك لم تعد بحاجة إلى أي منهما.

هذا مسارٌ متاحٌ للجميع تقريبًا، على عكس نمط الحياة التأملي الصارم. لكن اسأل نفسك: هل تُفضّل الجلوس ساكنًا والتأمل بتركيزٍ عالٍ لثلاث ساعاتٍ قادمة، أم قراءة هذا الكتاب ساعةً يوميًا والسماح للكلمات بتوجيه انتباهك نحو إدراكٍ أنقى لذاتك بسهولةٍ تامة؟ هل تُفضّل التأمل يوميًا لثلاث ساعاتٍ بتركيزٍ عالٍ للشهرين القادمين، أم قراءة بضعة فصولٍ من هذا الكتاب يوميًا للشهرين القادمين والسماح لي بالقيام بمعظم العمل نيابةً عنك؟ كن صادقًا.

أي خيار يثير فيك مقاومة أكبر؟ وأي مسار يبدو لك أسهل وأكثر ملاءمة؟

أظن أن معظم الناس سيفضلون قراءة هذا الكتاب. وهذا أمر طبيعي تماماً.

لهذا السبب كُتب.

بمجرد أن ننطلق إلى رؤى وحالات وجود موجودة قبل تكوين العقل أو مستواه، يمكننا حينها أن نجذب مستويات الوعي هذه إلى تجربة مجسدة من خلال التواجد المباشر والاعتراف - حتى إلى درجة التكامل الوجودي (المستوى 4 من الفهم) - ونبدأ في تجاوز الجسد العقلي معًا.

باختصار، النقطة الرئيسية التي أقصدها هي: يمكن استخدام العقل لتجاوز العقل وإدراك المزيد من الذات الحقيقية الكامنة فينا، أو إدراكها بشكل أوضح.

من خلال التحليل الذاتي التمييزي والتفكير المنطقي، ينبغي للمرء أن يفصل الذات النقية في الداخل عن الأغلفة - كما يفصل المرء الأرز عن القشرة والنخالة وما إلى ذلك - التي تغطيها.

-آدي شانكارا

صحيح أن هذه الإدراكات، التي تنطلق من عقلٍ متناغمٍ وواعٍ بجوهر ذاته، تتكامل على أفضل وجه عندما يكون المرء قادراً أيضاً على "الهدوء" أو "إبقاء ذهنه ساكناً نسبياً"، متعمقاً في إحساسٍ أعمق وأكثر نقاءً بالوجود. لكن هذا الجزء الأخير ليس ضرورياً بالضرورة للوصول إلى مستويات عميقة من الإدراكات التي تُغير الهوية، وهو ليس عادةً المدخل الأسهل لمعظم الناس.

إن التأمل الحقيقي هو نتيجة لليقظة، أكثر من كونه طريقًا إليها.

ما لم يكن الباحث قد تعرف بالفعل على ذاته الحقيقية من خلال التجربة، فإن التأمل بشكل عام هو تنمية أكثر تركيزًا للوهم/الوهم من كونه تأملًا حقيقيًا في الواقع الفعلي للذات.

لذلك، فإن التأمل الحقيقي، في أغلب الأحيان، هو قدرة تنتج عن لمحة أو معرفة (إلى حد ما) الذات، بدلاً من كونه طريقًا مباشرًا إليها، عندما لم يتم تعريف المرء بنفسه تجريبيًا بعد.

يمكننا القول إن العقل قادر على دفعنا نحو إدراك الذات أو استبصارها، مما يقودنا بطبيعة الحال إلى القدرة على الحفاظ على إدراك أوضح للوجود، أي التأمل الحقيقي. التأمل الحقيقي، على الأقل في سياق التنوير أو تحقيق الذات، هو ببساطة القدرة على الحفاظ على إدراك المرء لذلك الوعي الجوهري الحر، الموجود أصلاً قبل العقل، وتوسيع نطاقه.

والعكس صحيح: إن تجربة التواجد في حضرة الذات الدائمة الحضور بعقل هادئ نسبيًا، منغمسًا في أعمق إحساس بالأنا (الذات الحقيقية، الوعي المجرد، أو أنا هو) ستؤدي إلى إدراكات أعمق وأوضح لهذه الذات، وستفتح آفاقًا أوسع للمنطق. وهذا بدوره سيعيد تشكيل العقل ليصبح مرآة أكثر انعكاسًا لطبيعة الواقع الحقيقية؛ خادمًا للواقع، بدلًا من أن يكون مشوهًا له ومختطفًا له، وناشرًا للأوهام.

ينبغي أن يكون الذات الحقيقية هي السيد؛ وينبغي أن يكون العقل هو الأداة أو "الخادم". وليس العكس؛ وهو الحال بالنسبة لمعظم الناس على كوكب الأرض الآن.

صفاء الذهن وهدوء العقل حليفان متكاملان

هذه المسارات (العقل وصمت العقل) متكاملة، شريطة أن يكون العقل قد تلقى تدريباً مناسباً وماهراً، أو "ترقية صحية"، لجعله قادراً على العمل بشكل موثوق كمرآة للذات الحقيقية - جوهر الذات الداخلية، الشاملة، والكاملة بداخلك.

بالنسبة لبعض الناس، من السهل نسبيًا التخلي عن إصرارهم الذهني على الأفكار والمشاعر والمعتقدات، وتهدئة العقل وافتراضاته ببساطة عندما ينتابهم شعور بالرهبة أمام عظمة اللانهاية، أو سر الحياة ذاتها، أو بدافع الحب الخالص لله، أو باستخدام إرادتهم. وهكذا، في غياب التفكير النشط الناتج، يستطيعون إدراك الحالة الطبيعية للوجود بشكل أوضح، أي وعيهم الذاتي. وبذلك، يتعرفون على تحررهم الفطري، ويواءمون وعيهم مع صفات الوعي المتناغمة، مما يسمح لإحساسهم بذواتهم بالتحول من الشخص الخيالي إلى الذات النقية، التي لا مفر منها، الحقيقية، والذكية التي هم عليها حقًا.

لكن بالنسبة لمعظم الناس، يُعدّ الارتقاء بمستوى عقولهم إلى حالةٍ أعلى من التأمل، باستخدام منطقٍ وبصيرةٍ مستلهمين من الحكمة، أسهل السبل، مما يُتيح لهم رؤية أنفسهم وفهمها بشكلٍ أوضح. وهذا بدوره يسمح لصاحب هذا العقل بتوجيهه نحو ذاته الحقيقية من خلال بصيرةٍ تأمليةٍ أعمق، كما لو كان يُدير مرآةً بزاوية 180 درجة - بعيدًا عن العالم المُتخيّل "الخارجي"، وعائدًا إلى جوهر ذاته، الحاضر دائمًا في اللحظة الراهنة الخالدة.

أنصحك بتطوير كلتا القدرتين. تعلّم إسكات العقل متى شئت، أو من خلال الاستسلام العميق والحب والإخلاص للمصدر، ولو للحظات قصيرة في كل مرة، بالإضافة إلى تطوير عقلك ليصبح انعكاسًا للوجود الحقيقي، بدلاً من الانجراف تلقائيًا دائمًا وراء المظاهر غير الواقعية للفكر والتفكير والتصنيف والخيال.

ستُكمّل هاتان القدرتان، أو المساران، بعضهما بعضًا وتُعزّزان بعضهما بمرور الوقت. وآمل أن تشعر بالارتياح لمعرفتك أنك لست مُلزمًا بأحد هذين المسارين الأساسيين فقط، إذا لم يكن أحدهما سهلًا عليك في الوقت الحالي. في هذه الكتابات، أسعى إلى تقديم طرق سهلة وممتعة لتفعيل كلا المسارين وتطويرهما بسرعة وبشكل شامل.

-[أنا، نظرية: أ4.2]-

لماذا لسنا بحاجة بالضرورة إلى تهدئة العقل

ألا تكون هنا بالفعل؟ ما الذي يسمح لك بقراءة هذا الكتاب؟

...

لنرتقِ بذكائك، الآن

دعونا ننتقل مباشرة إلى عرض توضيحي لما يعنيه استخدام "المنطق الأعلى" أو البصيرة لترقية قدرتك الفكرية على إدراك الواقع (على عكس حالتك المعتادة من الانغماس في الوهم).

سأشرح لكم الآن لماذا لسنا بحاجة بالضرورة إلى تهدئة العقل، ومن خلال إظهار المنطق الكامن وراء ذلك - ولأن هذا المنطق يأتي من التجربة المباشرة للواقع، أو المعرفة الذاتية - فإن تأثير هذا المنطق البسيط على عقلك هو تأثير التوضيح والارتقاء والتناغم مع ذلك الواقع الأعمق.

لذا، بينما سأجيب فقط على السؤال: "لماذا لسنا بحاجة بالضرورة إلى تهدئة العقل؟" باستخدام عقولنا، قد تدرك كيف يمكن، من خلال الإجابة على هذا السؤال بمنطق بسيط وواعٍ، أن يرتقي عقلك ويصبح أكثر وعيًا بالله. ببساطة من خلال التعرض للمنطق الصحيح.
أنت لست العقل. إذا كنت تعلم أنك لست العقل، فما الفرق إن كان مشغولاً أو هادئاً؟ أنت لست العقل.
-نيسارجاداتا مهراج
استخدم المنطق التالي لتطوير عقلك في اتجاه تحقيق الذات:
لماذا لا نحتاج بالضرورة إلى إسكات العقل لكي ندرك الذات التي تتجاوز العقل؟
أحد الأسباب الرئيسية التي تجعلنا لا نحتاج بالضرورة إلى التأمل بمعنى "تهدئة العقل" من أجل إدراك ما هو هذا الذات الحقيقية وراء العقل بشكل أوضح، هو أن هذه الذات الحقيقية هي دائماً وهي بالفعل الذات الحقيقية.
إنه هنا بالفعل، الآن - كما لو كان مخفياً في وضح النهار. أنت تنظر إليه،
من خلاله، كما هو، بسببه، عبره، نتيجة له... الآن. قد لا تدرك هذا بشكل مباشر بعد (مستوى الفهم الثالث)، ولكن يمكنك على الأقل فهم هذا المفهوم فكريًا (مستوى الفهم الثاني)، وبالتالي، هيئ نفسك للارتقاء بنجاح إلى مستوى الفهم الثالث الواضح لهذه الحقائق عاجلاً وليس آجلاً.
أنت هنا بالفعل. صحيح أم لا؟ أرسل نفسك هنا بالفعل. يجري بالفعل هنا. "أنا" موجود هنا بالفعل. MEisalreadyhere.
أنت بالفعل كذلك.
إنّ ذلك الوعي أو الوجود الأعمق والأصيل موجودٌ بالفعل ومدركٌ هنا. كيف لك أن تقرأ هذه الكلمات وتعرف أن هذا يحدث لولا ذلك؟ هل يمكنك أن تلاحظ هذه الحقيقة التجريبية بوضوح؟
وهنا المنطق البسيط، الذي وحده يمكن أن يكون له تأثير تحرري عندما توجه عقلك نحوه: بما أن واقعك موجود بالفعل هنا، فلا يمكن أن يكون شيئًا تم إنشاؤه بواسطة أي فعل من أفعال التأمل أو تهدئة العقل، أو يعتمد عليه.
علاوة على ذلك: إذا كان موجودًا بالفعل الآن، فلا بد أن يكون قابلاً للتمييز الآن أيضًا. لا يمكنك خلق أو تطوير أو تنمية أو بناء أو اختلاق واقع موجود بالفعل كواقع طبيعي.
الآن، خذ لحظةً لتُركّز انتباهك على هذا الشعور بـ"أنا هو" بداخلك. لاحظ أنك موجود بالفعل، وكن فضوليًا بما يكفي لتبقى مع هذا الشعور بجوهرك الداخلي لبضع ثوانٍ. لاحظ وجود وجودك أنت.
كما ترى، فإن تحقيق الذات، من الناحية العملية، ليس إنجازًا جديدًا؛ بل هو أشبه بشخص يبحث عن نظارته، معتقدًا أنه فقدها، ثم "يستعيدها" عندما يدرك أنه كان يرتديها طوال الوقت. النظارة ليست جديدة، ولم تكن مفقودة حقًا؛ لقد نُسيت مؤقتًا، ثم تذكرت. تمامًا هكذا؛ تحقيق الذات هو شكل من أشكال تذكر الذات.
تذكر وجودك. لاحظ حضورك. كن واعياً بوجودك.
الآن، يمكنك أن تسمي هذا التذكر "إنجازًا" إذا أردت، لكن ما تصل إليه (الذات التي تتذكرها) ليس في حد ذاته شيئًا جديدًا، ويظل دائمًا غير مولود وغير مخلوق.
لا يمكنك زراعة الحقيقة
يمكنك بناء منزل جديد على كوكب الأرض لتسكنه، لكن لا يمكنك بناء كوكب الأرض لتسكنه، لأنه موجود بالفعل. يمكنك أن تتنفس الأكسجين الآن (أو لا)، لكن لا يمكنك خلق الأكسجين بالتنفس

(أو بعدم التنفس). يمكنك أن تنظر إلى النجوم ليلاً، أو لا تنظر إليها، لكن لا يمكنك خلق النجوم بالنظر إليها أو بعدم النظر إليها (باستثناء ميكانيكا الكم للحظة، لأنها تُخلّ بمثالي).

هذه تشبيهات بسيطة، لكن جوهر توضيحها ينطبق أيضاً على "التأمل في الذات". يمكنك التأمل في الذات، أو عدم التأمل في الذات، لكن تأملك لا يساوي الذات.

وبالمثل: لا يخلق العقل الهادئ ذاتك الحقيقية بطريقة سحرية؛ بل يكشفها لنفسه بسهولة أكبر، تمامًا كما تعكس المرآة النظيفة والدقيقة وجهك بوضوح أكبر من المرآة المغبرة أو المشوهة. لكن المرآة النظيفة لا تخلق وجهًا واضحًا. فالوجه كان واضحًا بالفعل، ولم يكن وجوده الواضح مرتبطًا بنظافة المرآة.

بمعنى آخر، لا يمكنك تنمية حالة ذهنية تُساوي الواقع. الواقع ليس بناءً يعتمد على حالتك الذهنية. قد يكون لديك عقل قذر (يعلم الله أن لدي واحدًا) أو عقل نقي، لكن لا يؤثر أي منهما على الذات التي هي أنت.

لذلك (منطقياً): لا يعتمد واقعك على التأمل. لذلك أيضاً: لستَ بحاجة بالضرورة إلى حالة ذهنية هادئة لإدراك ذاتك.

هل فهمت هذا المنطق؟ بالطبع فهمته.

إن التأمل ليس سوى أداة قوية واحدة لإذابة، أو لرؤية ما وراء، الطبقات التي تشتت انتباهك حاليًا عن إدراكك لهذا الكيان الداخلي الطبيعي والأصلي والأزلي. لكن التأمل، على الرغم من قوته، ليس هو السبيل الوحيد، وليس ضرورة مطلقة في حد ذاته.

العقل الهادئ ليس هو الواقع نفسه، تماماً كما أن العقل الفوضوي ليس هو الواقع نفسه.

حقيقة الوجود هي دائماً، وهي بالفعل حقيقة الوجود، ويمكن إدراكها من قبل أي وعي مدرك قد بلغ هذه الحقيقة.

القدرة التطورية على التأمل الذاتي (عادةً ما ينطبق هذا على أي شكل من أشكال الحياة في البُعد الثالث وما فوق). إذا استطعت فهم معظم الكلمات الواردة في هذا الكتاب حتى الآن، فأنت بذلك تُمثل تطورًا لتعبير الخالق عن ذاته.

لا يمكنك فعل (أو التراجع) عن الذات (الواقع)

لا شيء مما نفعله أو لا نفعله يمكن أن يمسّ حقيقة الوجود ذاتها. فهي موجودة بغض النظر عن أفعالنا وأفكارنا وحالات وعينا المتغيرة باستمرار، وبشكل مستقل عنها. يبقى جوهرنا الحقيقي ثابتاً، حتى مع تغير حالاتنا الذهنية طوال الوقت.

التأمل، رغم كونه أداة مفيدة، لا علاقة له في جوهره بالواقع. فالتأمل فعلٌ إما أن تقوم به أو لا تقوم به. أو على الأقل، يمكن القول إن للتأمل صلةً بالذات الحقيقية (المرادفة هنا للواقع) بقدر صلة أي نشاط أو ظاهرة أخرى في الحياة. لا أكثر ولا أقل؛ من الناحية الميكانيكية أو التقنية على الأقل. فالتفاحة الفاسدة لها علاقةٌ بالمصدر وطبيعة الوجود بقدر ما لها علاقة بحالة التأمل من السكون.

باختصار: لا شيء أكثر أو أقل واقعية من أي شيء آخر.

أنت جاهز بالفعل. بغض النظر عما تفعله.

كل شيء حقيقي بنفس القدر (المعروف أيضًا باسم: "مقدس")

وبعبارة روحية أكثر: لا شيء أكثر أو أقل قدسية أو قداسةً أو خصوصيةً أو إلهيةً من أي شيء آخر.

إن العقول البشرية وحدها - التي لا تؤثر على الواقع الفعلي - هي التي تدّعي أن شيئًا ما أكثر خصوصية أو قدسية أو إلهية من غيره. لكن هذه الفكرة البشرية لا تؤثر بأي شكل من الأشكال على الحقيقة.

إنّ جوهرك الحقيقي لا يُحدد أو يُنتج من خلال أي تجربة أو نشاط أو حالة أو شيء معين. بل هو موجود دائمًا كأساس لكل تجربة، على حد سواء.

بإمكاننا خلق قدر أكبر أو أقل من التشتت؛ ومع ذلك، لا يمكننا أبداً خلق أو إزالة أنفسنا، أو الحياة نفسها.

إذا بدا الأمر كما لو أننا خلقنا ذاتنا الحقيقية بطريقة ما عن طريق تغيير حالة وعينا، أو بتطبيق تقنية تأملية معينة، أو بنقل تجربتنا من حالة إلى أخرى، أو بتناول مادة مخدرة، فيمكننا حينها أن نطمئن إلى أن أي تجربة خلقناها للتو، والتي نعتقد الآن أنها ذاتنا أو الحقيقة، ليست سوى وهم آخر أو تجربة جزئية ظنناها ذاتنا الحقيقية. لقد حددنا مجموعة من الأحاسيس، وحالة وعي جديدة، وأي إدراكات أخرى أصبحنا على دراية بها حديثًا، وأخطأنا في تحديدها على أنها المصدر، أو الذات، أو الواقع، أو الذات الحقيقية.

لذا، مع أنك تستطيع أن تختبر إدراك ذاتك، فإن طبيعة الذات الحقيقية ليست "تجربة" بالمعنى المعتاد للكلمة. فالتجارب تتغير - تأتي وتذهب - بينما طبيعة الذات الدائمة لا تتغير. يمكنك أن تخلق تجربة، لكنك لا تستطيع أن تخلق وجودًا خالصًا لا يفنى. وإدراك هذا هو الحرية.

(التغيير في) التجربة لا تساوي تحقيق الذات

مجرد أن يبدو شيء ما مختلفًا عما كان عليه من قبل، لا يعني أن هذا الشعور الجديد المتسع أكثر واقعية من الشعور السابق. الواقع ليس شعورًا، ولا فكرة، ولا حالة ذهنية، وليس تجربة محددة.

وهذا يحدث كثيراً: يخلق الناس تجربة جديدة باستخدام خيالهم، أو من خلال التأمل يدخلون في حالة وعي ممتعة بشكل خاص، أو حالة من الحب العميق، أو شعور بالخفة، ويخطئون في اعتبار هذه التجربة هي جوهرهم الحقيقي، العاري، النقي، الأصلي - تلك الوحدة التي لا شكل لها، ولا موضوع لها، ولا تحمل أي تسمية والتي تظل دون تغيير تحت وداخل كل "الأشياء" الظاهرة؛ مصدر، وتمكين، ودعم كل تلك "الأشياء" التي نميل إلى تسميتها في الوجود الظاهر، على حد سواء - وكذلك التغييرات الظاهرية بينها.

مع أن تلك المشاعر المتنامية أو حالات الوعي المتزايدة قد تكون مؤشرات على تقدمك في تعزيز إدراكك لذاتك الحقيقية، إلا أنها لا تزال غير مرادفة لحقيقتك الجوهرية. فهي لا تزال تحمل شكلاً أو هيئة أو إحساساً محدداً، ولم تكن موجودة معك دائماً. لكن تلك الذات غير المادية كانت موجودة معك دائماً. لذا، فإن أي شيء يتغير (أي التجارب) لا يمكن أن يكون هو ذاتك الحقيقية، لأن ذاتك الحقيقية ليست شيئاً يمكنك أن تصبح عليه فجأة، أو أن تتخلى عنه، أو أن تخلقه أو تُزيله. يمكنك فقط أن تتعرف عليها أو لا تتعرف عليها. ولكن حتى إدراكك (أو عدم إدراكك) لذاتك لا يغيرها، ولا يخلقها، ولا يُزيلها.

بمعنى آخر: الأمر كما هو، ويمكنك إما أن تتوافق مع ذلك وتجني فوائد هذا التوافق بشكل تجريبي، أو أن تبقى محجوبًا عنه وتستمر في المعاناة وتضليل نفسك.

هذه التغيرات في حالتك الذهنية، كما يحدث من خلال التأمل مثلاً، ما هي إلا تعبيرات مُنمّاة عن الذات الحقيقية، تماماً كما أن كل شيء هو تعبير عن الذات الحقيقية. إنها تقريبية، في أحسن الأحوال. كل شيء هو تقريب للمصدر. لا شيء على وجه الخصوص هو المصدر نفسه، إلا بمعنى

أن الوهم ليس له طبيعة أخرى غير المصدر، في التحليل النهائي، وبالتالي يمكن القول إنه المصدر أيضاً. ولكن بالنسبة لمعظم نوايا وأهداف اليقظة، من المفيد أكثر، على الأقل في البداية، أن نذكر أن المصدر نفسه فقط - بما في ذلك كل ما يبدو موجوداً - هو المصدر نفسه. المصدر ليس شيئاً يمكن أن يظهر أو يختفي.
بما أن كل ما هو حقيقي في جوهرنا يجب أن يكون موجوداً بالفعل، فإن الذات الحقيقية لا يمكن أن تكون تجربة جديدة. بل يجب أن تكون (وهي بالفعل) "الجوهر الأساسي" لكل تجربة على حد سواء، مسبقاً.
منطقياً، هذا يعني أنك في الحقيقة - بطريقة ما - أنت بالفعل ذاتك الحقيقية الآن... لكنك لا تدرك ذلك بعد. ولذلك، فأنت لا تختبره بشكل مباشر أو واعٍ.
لهذا السبب لا تحتاج بالضرورة إلى عقل هادئ لتتعرفَ على الذات.
التنوير حقٌ للجميع، وليس حكرًا على المتأملين الماهرين أو ذوي العقول الهادئة. فالعقل الهادئ، إن ما تم تنميته كحالة ذهنية، قد يكون خادعًا تمامًا كالعقل المضطرب. بل قد يكون العقل الهادئ أكثر إغراءً في الخلط بينه وبين الله أو المصدر أو الذات، لأنه يميل إلى أن يكون أقرب إلى جوهر الوجود. لكن المشاعر، وإن كانت في جوهرها متصلة بالمصدر، لا تُعرّف المصدر نفسه.
لذا، من المنطقي أن يُدرك المرء ذاته الحقيقية دون تأمل أو تغيير في تجربته، بل يكفي فقط إدراكها. وهذا ما يُسمى بتحقيق الذات، وليس بالتأمل الذاتي.
تحقيق الذات مقابل التأمل الذاتي
يمكن أن يكون التأمل الذاتي وسيلة للوصول إلى معرفة الذات، وكذلك النتيجة الطبيعية لها. ومع ذلك، فهما ليسا الشيء نفسه.
التأمل (كما يمارسه معظم الناس على الأقل) هو نشاط لتغيير حالة ذهنك أو تجربتك، بينما إدراك الذات ليس نشاطًا لتغيير أي شيء في تجربتك. إدراك الذات ليس فعلًا. إنه بصيرة مباشرة وعميقة في طبيعة الواقع كما هو دائمًا، وكما كان، وكما سيكون. الواقع أزلي.
واتضح أنكَ أنتَ بالضبط كذلك: خالد. المكان والزمان ليسا سوى تجارب مؤقتة ومتغيرة داخل ذاتكَ الحقيقية، والتي أصبحتَ تُصنّفها وتُشير إليها بخيالك. هذه الإشارات المكانية/الزمانية لا تُؤثر على الواقع. في الواقع، أنتَ خالد وأبدي.
إذا لم تستوعب بعد منطق كون الحقيقة المطلقة ثابتة لا تتغير ولا تخضع للزمن، فلا بأس؛ سيتضح الأمر أكثر خلال قراءة هذا الكتاب. الآن، حاول فقط أن تفهم هذا بديهيًا: إذا كان شيء ما قابلًا للتغيير، فلا يمكن أن يكون هو الحقيقة المطلقة. فكل ما يمكن أن يتغير لا بد أن يكون وهمًا من أوهام الحقيقة.
قد يؤدي التأمل إلى إدراك الذات، وبالعكس، قد يؤدي إدراك الذات إلى حالات تأملية أو حالات وعي متغيرة. مع ذلك، فإن إدراك الذات وحده هو ما يساعدنا على الاستيقاظ من غفلة العقل، وإدراك حقيقة ذواتنا وتمييزها عن كل الأوهام والتجارب، وبالتالي تحريرنا من إيحاءات "الواقع" الزائفة التي عادةً ما تكون مقنعة.
إذن، التحرر هو نتيجة الإدراك، وليس التأمل، إلا إذا قادك تأملك إلى الإدراك؛ فحينها يمكنك أن تدعي بشكل ملطف أن التأمل قد ساهم في تحررك.
هدفي الأساسي في الجزء الأول من هذا الدليل هو إيقاظ إدراكك لذاتك الحقيقية. حتى لو كان ذلك مجرد لمحة أو اثنتين، فأنا سعيد. ليس بالضرورة أن أجعلك متأملاً ماهراً هنا؛ مع أنني سأقدم لك

أيضاً الكثير من إرشادات التأمل، والتي يمكن أن تساعدك على تعميق إدراكك لذاتك الحقيقية، والتمسك بها، والتركيز عليها، وبلورتها.
-[أنا، نظرية: أ4.3]-

مخفي في وضح النهار - لم تُخلق أبدًا
لا يوجد أي شيء يمكنك فعله أو تغييره في ذاتك الحقيقية الآن. إذا كان بإمكانك فعل شيء حيال ذاتك الحقيقية، أو تغيير شيء فيها، فهي ليست ذاتك الحقيقية.
...
يمكن إدراك الذات من خلال التجربة، لكنها ليست تجربة.
غالباً ما يتبنى الناس فكرة أن الذات الحقيقية غامضة وسحرية ومبهمة، أو أن إدراكها لا يتحقق إلا من خلال سنوات من العمل الداخلي الشاق أو حالات الوعي المتغيرة، أو وفقاً لفكرة شائعة في الآونة الأخيرة: من خلال تناول المواد الكيميائية المخدرة.
على الرغم من أن هذه الافتراضات قد تبدو صحيحة لأنها تغير تجاربنا بشكل كبير بما يكفي لترك انطباع عميق علينا وإغراءنا بتقديس أو اعتبار هذه التجارب أو الحالات العابرة "الشيء الحقيقي"، إلا أن فكرة أن الذات الحقيقية هي شيء نحققه من خلال العمل أو المواد أو غيرها هي فكرة خاطئة تمامًا.
وهم آخر تمامًا.
ما هو موجودٌ أصلاً لا يمكن إنشاؤه أو خلقه من جديد؛ لا يمكن إنقاصه أو زيادته؛ لا يؤثر فيه أي فعل؛ لا شيء قادر على تدميره. التجربة نفسها هي أعظم الأوهام على الإطلاق. مع أنه يمكن "إدراكها تجريبياً"، فإن الذات الحقيقية ليست تجربة في حد ذاتها. إذن، ما الذي يمكن أن يُعرّفها أو يُغيّرها أو يُظهرها أو يُخفيها؟
لا يوجد شيء على الإطلاق يمكنك فعله أو تغييره في ذاتك الحقيقية الآن. إذا كان بإمكانك فعل شيء حيال ذاتك الحقيقية، أو تغيير شيء فيها، فهي ليست ذاتك الحقيقية، بل مجرد تجربة أخرى في رقصة المظاهر. كل هذا يحدث لك، وداخلك، وفي نهاية المطاف، وأنت أنت الذي لا يتغير.
EquallySoinAll—MEIsasItIs
أنا كما أنا. بلا شكل ولا وصف. أزلي لا يُقهر. هو كما هو، بغض النظر عن خياراتك وتجاربك وأفعالك.
لا يمكنك إلا أن تُدرك "أنك موجود بالفعل"، أو أن تتجاهل هذه الحقيقة الوجودية المستمرة. لكن لا يمكنك تنمية وجوده أو تغييره بأي وسيلة ضمن نطاق التجارب. لا يمكنك إضافة شيء أو حذفه من وجوده الأساسي الأزلي.
إن ما هو خالد (أي: حقيقي) لا يتم خلقه أو إنجازه بأي فعل يتم اتخاذه ضمن إدراك الأشياء أو الزمان أو المكان، ولا يتم إلغاؤه بأي فعل يتم اتخاذه ضمن إدراك الأشياء أو الزمان أو المكان.
لم يخلق أحدٌ الخالق أو الله أو المصدر. وإلا، لكان كل ما خلقوه مجرد مخلوق آخر (أي جزء من الخليقة)، وليس الخالق. مع ذلك، سندرك في مرحلة متقدمة أن الخليقة والخالق واحد. لكن أولًا، علينا أن نميز بين المؤقت والأبدي، وبين الشكل واللا شكل، وبين الهامشي والأساسي.
لا أحد يملك من المصدر أكثر أو أقل. الأمر ببساطة أن بعض الكائنات امتلكت رغبة داخلية قوية (استجابت لنداء البحث الداخلي) مكّنتها من تجاوز المظاهر والأوصاف التي أنتجتها أوهامها ومفاهيمها الخاطئة في إدراك ذاتها. وهكذا، وصلت إلى إدراك واضح لطبيعتها الحقيقية.

من خلال تنمية هذه الرغبة في إدراك الطبيعة الحقيقية للواقع، أدركوا الحقيقة الخالدة للوجود نفسه بشكل مباشر وواعٍ.
أكثر من غيرهم، وبالتالي، هم أكثر دراية به، ويستمدون منه القوة والتوجيه المباشرين بفضل وضوحه الفطري وذكائه الواسع. هذا هو الفرق الوحيد بين الكائنات الأكثر استنارة والأقل استنارة.
لا يوجد فرق جوهري أو ميكانيكي بين الكائن المستنير وغير المستنير. الفرق الوحيد يكمن في وضوح إدراكهم لذواتهم.
على الرغم من أن كل شرارة ظاهرة من المصدر مذهلة، بل ومذهلة، إلا أنه في الوقت نفسه، لا أحد مميز بهذا المعنى. هذه أخبار رائعة لك، لأنها تعني أنك أنت - نعم أنت، سيدي/سيدتي، الذي يقرأ هذه الجملة بالذات - يمكنك أن "تصبح" (معذرةً على هذا التعبير غير الدقيق) بوذا بنفسك؛ بوذا متحققًا. كل ما عليك فعله هو أن ترغب في ذلك بشدة وأن يكون لديك إمكانية الوصول إلى تعليمات واضحة لتحقيقه.
الفهم الواضح يتفوق على معظم التأملات
أكرر: في حين أن التأمل وتهدئة العقل هما بالفعل أدوات قوية لمساعدة المرء في إدراك ذاته (إذا تم استخدامهما بشكل صحيح ومحدد لهذا الهدف)، وفي حين أنني أوصي بشدة الجميع بالتأمل لإلقاء نظرة خاطفة إلى ما وراء العقل مرة واحدة على الأقل يوميًا، إلا أنهما ليسا الوسيلة الوحيدة.
حتى ما يُفترض، أو يبدو ظاهريًا، أنه يتعارض مع التنوير كالعقل والمنطق، يمكن استخدامه بمهارة للمساعدة في إدراك الطبيعة الحقيقية لواقعنا الواحد الموحد، وبسرعة كبيرة. فقط ابذل قصارى جهدك ألا تُثقل لحظات إدراكك بمجموعة من التصنيفات والأفكار الذهنية، بل استرح بسلام في فضاء الإدراك الذي ينتج عن امتلاك بصيرة فكرية/منطقية واضحة على وجود المصدر.
كما ذكرتُ سابقاً: في كثير من الحالات، يستطيع العقل، عند توجيهه وتدريبه بشكل صحيح من قِبل مُعلّم، أن يُحقق نتائج في إدراك الذات أسرع من التأمل وحده. لكن ذلك يعتمد على مهارة المُعلّم وأساليبه التعليمية، فضلاً عن رغبة الطالب ونضجه وجديته واهتمامه.
سيُرشدك هذا الكتاب عبر التشبيهات والملاحظات، ويُعرّفك على طرق استخدام عقلك التي ستُوقظ فيك بشكل طبيعي نوعًا أعمق وأوضح من المنطق، وبالتالي، تُطلق العنان لبصيرتك المباشرة وفهمك للواقع. تذكر فقط أن هذا الفهم ليس من صنع الأنا، وليس ملكًا لك، وليس من صنع العقل. يستطيع العقل الأعلى إدراكه، لكنه لم يخلقه ولا يتحكم فيه.
إن نوع المنطق الذي أودّ غرسه هو منطقٌ متحررٌ من القيود، لا يتقيد بالتقاليد، ولا بالأوهام الشائعة، ولا بالمفاهيم المحدودة، ولا بالانحرافات الروحية، ولا بالسعي الأناني، ولا بالمعتقدات المجتمعية.
أودّ مساعدتكم على تنمية عقلٍ خالصٍ يُمكن استخدامه في السعي نحو إدراك حقيقة الوجود الأصيلة - ذلك الكمال العظيم الكامن في كل لحظة؛ ذلك الموجود بالفعل، بغض النظر عن تفاصيل تجربتكم.
سنحول معًا عقلك إلى سطح عاكس للذات يشبه المرآة، بحيث ستتمكن من التعرف على ذاتك الحقيقية والمتحررة بالفعل بشكل متكرر ومتسق - حسب الرغبة - أكثر مما لو كنت تحتفظ بهذا التعرف على الذات فقط للحظات التأمل الموجه.
تحرر من عبء التأمل، حتى يصبح طبيعيًا
ليس كل شخص سيصبح ممارسًا ماهرًا للتأمل منذ البداية. غالبًا ما يُحبط هذا النقص في الكفاءة التأملية الباحثين الذين لديهم رغبة حقيقية في معرفة أنفسهم، لكنهم يجدون أنفسهم يقضون

الكثير من الوقت في صراع مع أفكارهم الداخلية لأنهم يعتقدون أن السبيل الوحيد للتنوير هو من خلال عقل هادئ أو متغير.
لذا، فإن جزءًا كبيرًا من كتاباتي في هذا الكتاب يُساعدك على تطوير قدراتك العقلية بشكل طبيعي، لتنعم بذكاءٍ ومنطقٍ أرقى وأنقى وأكثر دقةً في داخلك. كل ما عليك فعله هو قراءة هذا الكتاب باهتمام. بكل بساطة، أقولها بكل سهولة!
وبهذه الطريقة، آمل أن أساعد كلاً من أولئك الذين يميلون إلى التأمل والسكون، وكذلك أولئك الذين يميلون أكثر إلى المنطق والتفكير، في الوصول إلى إدراك ذواتهم النقية والمتحررة بالفعل، في أعماقهم.
يمكن لهاتين الطريقتين أن تتعاونا لخلق عقل قويّ مُهيّأ لتحقيق الذات؛ فلا يجب أن تتعارضا. أليس هذا مُريحًا؟ هل يُلامس هذا الكلام قلبك؟ هل يُثير هذا حماسك ويُقرّب إليك هذا "التنوير" المزعوم؟ آمل ذلك.
اسمح لي (نفسك)، من خلال هذه الكتابات، أن آخذ بيد عقلك، خطوةً بخطوة، إدراكًا وراحةً. لم أرَ طريقًا أسهل وأكثر سهولةً ورحمةً من هذا. كل ما يُطلب منك هو أن تستوعب، باهتمام بالغ، كل جملة في هذا الكتاب. حاول أن تتابع. هذا كل ما هو مطلوب لتبدأ في فتح البوابة المفتوحة لإدراك ذاتك.
ثم سيأتي وقت يصبح فيه "التأمل في الذات الحقيقية" قدرة طبيعية ومبهجة ومُفعمة بالسكينة في داخلك. حينها... تأمل كما تشاء. وهذا يعني ببساطة: تعزيز إدراكك لذاتك.
حتى ذلك الحين، تخلَّ عن أي التزام تشعر به تجاه التأمل بشكل مصطنع. تحرَّر. دعني أُطوِّر عقلك أولًا.
ببساطة تابعني.
-[أنا، نظرية: A5]-

أنا وعائلتي
لديك جانب ثابت أو خالد من الوجود بالنسبة لنفسك، ولديك تجارب متغيرة أو عابرة يبدو أنها جميعًا تلمح إلى هذا الإحساس الثابت أو مركز الوجود الذي يدركها، وتشير إليه، وتعتمد عليه.
...
-[أنا، نظرية: أ5.1]-
حيثما يوجد ما يخصني، يوجد أنا/أنا
يجب أن يكون لديك حضور الذات في صميم كل تجربة من تجاربك.
لولا هذا الوجود، لما كنت ستشير إلى الأشياء على أنها "خاصتي" أو
""خاصتي". لن تشعر أن الحياة تنطبق عليك أو أنها تحدث لك.
...
كل ما تملكه يلمح إلى نفسك
هناك مجموعة رائعة من الأدلة التي يتم تجاهلها في الغالب نحو تحقيق الذات مخفية في وضح النهار ضمن استخدامك اليومي للفكر واللغة، وكذلك في كل تفاعل لك مع تجاربك وعلاقاتك وممتلكاتك.

إن استخدامك للغة لحظة بلحظة (سواء كان ذهنياً أو لفظياً، واعياً أو تلقائياً) يحتوي على مؤشرات واضحة جداً لوجود ذات داخلية، والتي يمكنك تعلم التعرف عليها بشكل مباشر.
بعض الأمثلة اليومية الشائعة لكيفية تفكيرك لغوياً، وبالتالي، كيفية رؤيتك لتجارب حياتك وعلاقتك بها:
أنا___ أشعر___ أعتقد___ أؤمن___ لدي___ أعرف___ أريد___ لي___ لنا___
يمكنك البدء باستخلاص الفائدة من هذه الدلائل من خلال إدراك بسيط: في كل مرة تشير فيها إلى شيء ما كما لو كان يخصك أو ينتمي إليك، فاعلم أن هذا دليل على وجود ذات سابقة. بمعنى آخر، هو شكل من أشكال الدليل على أن الذات إما تبدو موجودة، أو موجودة بالفعل.
لأغراض حديثي هنا، لا يهمّ (في الوقت الراهن) ما إذا كان هذا الذات أو الذات حقيقيًا بالفعل، أو ما إذا كان مجرد افتراض (بناء مفاهيمي)، أو مزيجًا بينهما، أو كليهما معًا. المهم في البداية هو أن تتمكن ببساطة من إيقاف لحظات اللاوعي التلقائية لديك مؤقتًا لتُدرك هذا بوعي.
من الواضح أن هناك شيئًا يشبه الذات، والتي تشير إليها لا شعوريًا طوال الوقت في لغتك، وتفكيرك، وشعورك، ورغبتك، ومعتقداتك، وافتراضاتك، وعلاقاتك، وتصرفاتك، وما إلى ذلك.
لذا، في كل مرة تجد نفسك تفكر في شيء تشعر أنه ينتمي إليك أو يتعلق بك، أو في كل مرة تقول فيها أيًا من الجمل المذكورة أعلاه (أنا، لدي، أعتقد، أشعر، لي، ملكي، إلخ)، يمكنك استخدامها كفرصة للاستيقاظ من سحر وهمك.
بدونك، لا شيء لك
لاحظ ببساطة كيف أن الإشارة إلى شيء ما على أنه "خاص بك" تعني أنه يجب أن يكون هناك (سواء كان مفترضًا أو حقيقيًا) "أنت" هناك أولاً، والذي يظهر له كل ما تعتقد أنه "خاص بك"، أو ينتمي إليه، أو يتعلق به.
بمعنى آخر، بدون "أنت"، لا يمكن أن يكون هناك شيء خاص بك.
بدون "أنا"، يمكن أن يكون هناك اسمي.
هذا منطق واضح وبسيط وأساسي، وهو في جوهره ما يمثله التنوير (معرفة الذات): منطق نقي وواضح وبسيط وأساسي. إن رؤية الواقع على حقيقته ليست في نهاية المطاف شيئًا "غامضًا"، بل هي واضحة ومنطقية وبديهية. كل ما عليك فعله هو أن تستيقظ قليلًا.
أما في حالة التنوير، فإن هذا المنطق ليس نظريًا أو مفاهيميًا، بل هو تجريبي عميق (مباشر)، وواضح فكريًا بشكل مذهل. في حالة التنوير - وهي ببساطة حالتك الحقيقية والأصلية والطبيعية - يكون عقلك وقلبك على حد سواء منعكسين بهدوء للحقيقة البديهية المتعلقة بالواقع كما هو.
لذا، في المرة القادمة التي تفكر فيها أو تقول "لي"، أو تشير إلى شيء أو تجربة على أنها تنتمي إليك أو تتعلق بك بأي شكل من الأشكال، لاحظ ببساطة كيف أنك أكدت لنفسك للتو أن هناك إحساسًا و/أو مفهومًا للذات، أو "أنا"، موجودًا بداخلك.
يبدو الأمر كما لو أن هناك "شاشة سينمائية - أنت" يتم إسقاط "أحداث حياتك وأفكارك" عليها، والتي تحدث لها/لمن.
يبدو الأمر كما لو أن الأشياء التي تظهر لك تنشأ أمام وعيك الأعمق، أو من داخله. وكأنك حاضرٌ دائمًا أمامه؛ قبل كل ما يظهر لك.

وبهذه الطريقة، فإن استخدامك اليومي للغة والتفكير، وأنشطتك في الحصول على أو حماية الأشياء التي تدعي أنها تنتمي إلى "أنت" أعمق، كلها مرايا مفيدة يمكنك استخدامها للتعرف على الوجود الفعلي لكيانك.

من جهة، قد يُنظر إلى هذا التكرار التلقائي والمستمر للإشارة إلى الذات، والافتراض الأعمى لمفهوم "أنا وما يخصني"، على أنه أمرٌ مثير للقلق ومشتت للانتباه. وكأن هذا العرض المتواصل للأسماء والأشكال هو عدوٌّ لليقظة. لكنني أرغب في تدريبك بطريقة تجعل مظاهر "تيار حياتك" مفيدة للغاية في سعيك لتحقيق الحرية الكاملة، والحب، والصفاء التام، ومعرفة الذات، والقوة الداخلية.

أنت محور تجارب حياتك

يجب أن يكون لديك إحساسٌ بالذات في صميم كل تجربةٍ تخوضها. فبدون هذا الإحساس بالوجود، لن تُشير إلى الأشياء بضمير المتكلم "لي" أو "خاصتي". ولن تشعر بأن الحياة تنطبق عليك أو أنها تحدث لك.

إذا نظرت إلى تجارب حياتك (الأشياء، والأشخاص، والأماكن، والأوقات، والمشاعر، وما إلى ذلك) على أنها أضلاع وحزام خارجي لعجلة - محيط تجربتك في الحياة - فيمكنك حينها أن تبدأ في إدراك أن كل هذه الأضلاع متصلة بمحور مركزي، وتعتمد عليه، وتدور حوله، والذي يمكن القول إنه منفصل عن الأضلاع.

على الرغم من أن المحور المركزي متصل بأشعة وحزام عجلة الحياة هذه، إلا أنه يمكننا مع ذلك أن ندرك أن المحور الفارغ في مركز العجلة يختلف عن بقية العجلة بطريقة ما. إنه أكثر مركزية، وأكثر ثباتًا، وأكثر جوهرية بطريقة ما.

يمكن ترجمة هذا التشبيه إلى تجربتك الحياتية اليومية على النحو التالي: تجاربك الحياتية، ومركز الوجود الذي يتواجد بالتساوي في جميع هذه التجارب، يمكن القول معًا أنها تشكل مجمل أو وحدة تجربتك في "كونك شخصًا ما". تتكون تجربتك الكاملة من وجود أو حالة غير محددة الشكل، ذكية أو واعية، تظهر فيها جميع البيانات، وموضوعات الإدراك، والافتراضات، والتجارب، والخيال - أو باختصار: المحتوى.

بمعنى آخر، لديك جانب ثابت، أو خالد، من الوجود بالنسبة لنفسك، ولديك تجارب متغيرة، أو عابرة، يبدو أنها جميعًا تلمح إلى هذا الإحساس الثابت أو مركز الوجود، وتعتمد عليه - ذلك المبدأ الشاهد والواعي الذي يدركها.

أنت المركز الثابت (الواقع) الذي يلاحظ - ويعرف - الجوانب المتغيرة والحركية للوجود، والتي يشار إليها هنا غالبًا باسم "الوهم".

لذلك، في حين أن هناك وحدة، أو عدم انفصال، بين الوعي الحقيقي وإدراكاته الوهمية - أو بين الوجود والتجارب التي تبدو وكأنها تنتمي إلى هذا الوجود أو تتعلق به - يمكننا مع ذلك، من خلال التجربة، أن نميز أن هناك فرقًا نوعيًا بين تجارب حياتنا ("المحتويات") ومركز وجودنا ("الوعاء")، والذي يُكشف في النهاية أنه مساحة الوعي الخالص الذي لا يأتي ويذهب، أو يظهر ويختفي.

-[أنا، نظرية: A5.2]-

ثلاثة أبعاد للذات: الوجود، والمفهوم، والشعور

لديك ذات حقيقية (وجود) لا تقبل المساومة، أي أنها حقيقية. لديك أفكار عن الذات (مفهوم)، وهي جميعها اختيارية، وأوهام مشروطة. لديك إحساس بالذات (شعور)، وهو ما يقنع ذاتك الحقيقية بأنها أنت.

...

مقدمة

لقد استكشفنا للتو كيف أنه أينما وُجد شعورٌ بـ"ملكيتي"، أو كلما ظهر شيءٌ ما مرتبطًا بك، فلا بد من وجود شعورٍ بـ"أنا" (أو ربما "أنا" حقيقية) في جوهر ذلك. هذه فكرةٌ ثاقبة، ولكن ثمة ما هو أكثر من ذلك ينبغي توضيحه هنا من أجل الوضوح.

سأوجهك طوال هذا الكتاب إلى النظر مباشرةً إلى ذاتك. ولأن لكل شخص (باستثناء من بلغوا درجة عالية من التنوير الذاتي) فكرة أو نقطة انطلاق مختلفة حول معنى "أنا" أو "الذات"، أود أن أوضح أن هناك ثلاثة أنواع رئيسية من "الذات" يمكننا تمييزها لأغراض عملية.

أنت الآن تمتلك هذه "الأبعاد" الثلاثة للذات ضمن تجربتك الشخصية. أثناء قراءتك لما يلي، حاول تحديد كل مستوى من هذه المستويات الثلاثة في تجربتك المباشرة. كلما استطعت التمييز بينها بوضوح، كلما كنت أكثر وعيًا!

هذه العناصر الثلاثة مجتمعة تُشكّل إحساسك العام بذاتك في هذه اللحظة. وهي مُدمجة أو ممزوجة معًا في هذا المزيج المُعقّد لما تُفكّر فيه حاليًا على أنه أنت، أو ما تشعر به على أنه أنت، سواءً بوعي أو بغير وعي.

إن التمييز بين كل منها، والقدرة على تحديد وتسمية الفرق بينها ضمن تجربتك الخاصة، يمكن أن يساعدك بشكل كبير في تحقيق ذاتك وفي تطبيق إرشادات هذا الكتاب بدقة أكبر.

إحدى طرق وصف الفكرة الأساسية وراء ما يشكل التنوير بالضبط هي: القدرة على التمييز بين ما أنت عليه وما لست عليه، بوضوح مطلق وتجريبي ومحرر، أورغنوسيس.

لذا، دعونا نميز بين هذه الأنواع الثلاثة من تجربة الذات، حتى نتمكن، في المستقبل، من النظر إلى كل منها على حدة و"فصل" أنت الحقيقي عن "أنت" الاختياري.

سأدرجها حسب ترتيب ظهورها "الزمني". بمعنى آخر، البعد الأول، أو نوع التجربة الذاتية في هذه القائمة، يُمكّن كلاً من البعد الثاني والثالث، بينما يُنتج البعد الثاني في هذه القائمة البعد الثالث - وهو "الضحية النهائية"، أو النتيجة الحتمية، للبعدين السابقين:

1:ذاتك الحقيقية (الوجود/الوعي/الكيان غير المادي) 2: مفهومك عن الذات (الفكر/المعتقد/المنظور/الخيال) 3: إحساسك بالذات (شعورك الديناميكي بـ "أنا")

-[أنا، نظرية: أ5.2.1]-

العدم مقابل الواقع؛ خطأ شائع

إن تجربة العدم، أو "انعدام الذات"، لا تُعادل عمومًا إدراك الواقع أو الذات. إنها مجرد وهم روحي متطور. وهي فخٌّ إذا اعتُقد أن هذا المفهوم وهذه التجربة يُساويان الواقع أو الحقيقة.

...

قبل أن أنتقل إلى شرح الأنواع الثلاثة للتجربة الذاتية، أحتاج إلى توضيح سوء فهم شائع ودقيق ولكنه عميق يبدو أن العديد من الفلاسفة والبوذيين المعاصرين وغير الثنائيين أو الطامحين إلى تحقيق الذات يتعاملون معه: مشكلة تخيل أن الحقيقة لا شيء و/أو التفكير في حقيقة الذات على أنها غير موجودة بطريقة ما.

سأحاول توضيح كيف أن الواقع ليس "شيئًا" ولا "لا شيء موجود" ولا "لا شيء غير موجود".
أنت موجود/أنت هو. هذا أمر لا جدال فيه. وإلا، لما كان أي شيء آخر ليظهر لك أو يعرفه، ولما كنا نجري هذه "المحادثة" الآن.
ما كنت لتقرأ هذا الكتاب الآن لولا وجودك. حتى مجرد الجدال أو التساؤل حول وجودك يُثبت وجودك. حتى مجرد إدراكك المباشر أنك "لا تملك ذاتًا" يُثبت وجودها. لأن ذاتك هي التي تُدرك أنك خدعت نفسك بالاعتقاد (المفهوم) والشعور (الإحساس) بأنه "لا وجود للذات".
في هذه المرحلة، قد لا تعرف بعد كيف تتعرف بوضوح على هذا الوجود الخالص، أو ما هو بالضبط، لكن المنطق البسيط يكشف أنه يجب أن يكون هناك نوع من الوجود أو الكينونة حتى يكون هناك أي تجربة على الإطلاق.
لا شيء يأتي من لا شيء.
قد يتخذ شيء ما شكل أو صفة "العدم"، لكن حتى هذا العدم يبقى شيئًا. حتى العدم يبقى صفة من صفات الوعي، أو الوجود. إنه ليس عدمًا حقيقيًا. العدم الحقيقي هو مجرد مفهوم لما هو ممكن، ينميه شخص أو شيء ما. على هذا النحو، لا يوجد العدم إلا كفكرة ضمن واقع شيء ما.
هل هذا منطقي؟ هل يمكنك رؤية هذا؟
بمعنى آخر: إنه شيء موجود (الوعي) الذي توصل إلى فكرة أو خيال أو شعور "بالعدم".
قد يكون "شيءٌ ما" مجرد وهم، وقد تكون طبيعته الحقيقية خالية تمامًا من الأشياء أو المواد المألوفة، لكن هذا لا يعني أن الطبيعة الحقيقية للوهم تساوي العدم المطلق. قد لا تكون هذه "الطبيعة الحقيقية غير المُشكّلة للشيء" "شيئًا" بالمعنى المتعارف عليه للأشياء، لكنها تبقى "شيئًا"، أو بالأحرى: واقعًا من نوع ما. حتى وإن لم يكن بالإمكان تعريف هذا الواقع على أنه "شيء".
قد يكون هذا "الواقع/الواقع" بلا شكل وغير قابل للتمييز بالنسبة لمعظم الناس، ولهذا السبب يشير إليه البعض بـ"العدم"، وربما يكون معلمك البوذي قد أخبرك عن هذا "العدم" بشغف كبير. لكن مجرد قدرتنا على الحديث عن هذا العدم، أو انعدام الذات، والإشارة إليه وتقديسه، يدل على أنه لا يزال شيئًا ما - إنه مجرد شيء يبدو كالعدم لعقولنا المعتادة، التي تحركها التصنيفات، والتي تركز على "الأشياء".
أمثلة/تشبيهات: الفضاء، عندما يُجرّد من محتوياته، يبدو كأنه لا شيء، ولكنه يبقى شيئًا. لا يمكن رؤية الرياح، وفي يومٍ بلا رياح لا يمكن الشعور بها أيضًا، لكن جزيئات الهواء لا تزال موجودة. قد تكون النافذة نظيفة لدرجة أنك قد تظن أنها غير موجودة. بل قد تدخل إليها عن طريق الخطأ. هذا تشبيهٌ لما يحدث عندما يخدعنا عقلنا بخلق مفهومٍ دقيقٍ عن تجربة "انعدام الذات" أو "العدم".
كذلك، تذكر أن هناك فرقًا شاسعًا بين العدم (شيء موجود ولكنه ليس شيئًا ماديًا) ومفهوم العدم.
يشير مصطلح "العدم" أو "عدمية الوجود" إلى وجود شيء ما داخل الواقع (أو الواقع نفسه) له وجود، ولكنه ببساطة غير قابل للتعريف أو التجربة كشيء مادي. بينما يُستخدم مصطلح "العدم" أو "عدمية الوجود" عمومًا للدلالة على عدم الوجود.
الحقيقة: لا شيء موجود. بحسب التعريف: الواقع فقط هو الحقيقي (أي موجود).
إن الانحلال في العدم هو الانحلال في الوحدة، لأنه لا يوجد عدم.
-رع، قانون الواحد
قوس قزح ليس "شيئًا" (تشبيه)

يبدو قوس قزح وكأنه "شيء حقيقي"، ولكن عندما يتم فحص طبيعته الحقيقية، ندرك أنه على الرغم من ظهور قوس قزح، إلا أنه ليس شيئًا حقيقيًا في حد ذاته؛ إنه مجرد إدراك بصري موجود فقط في عيون الناظر.

وبالمثل، قد يسمح الواقع (الوجود) (ويسمح بالفعل) بظهور العديد من الأوهام كجزء من واقعه. وقد ينتج الكثير من "الأشياء" التي لا وجود لطبيعتها الحقيقية، أو حقيقتها، تمامًا مثل قوس قزح.

ومع ذلك، فإن هذا لا يغير حقيقة أن الطبيعة الفعلية للواقع، وكذلك الطبيعة الحقيقية الكامنة وراء "الأشياء" الوهمية و"اللاشيء" الوهمي على حد سواء، ستظل دائمًا حقيقية (موجودة).

قد يكون المظهر وهماً، بينما تظل طبيعته الحقيقية حقيقية. تماماً كما أن قوس قزح غير حقيقي (فهو ليس شيئاً حقيقياً)، لكن الضوء والرطوبة والعيون التي تراه هي طبيعته الحقيقية - وهذه حقيقية (في هذا التشبيه على أي حال)، على الرغم من أن قوس قزح ليس كذلك.

مع أن الواقع لا يُمكن تعريفه كـ"شيء" (بالمعنى التقليدي لمفهوم "الشيء")، إلا أنه بالتأكيد ليس العدم. فلو كان العدم حقًا، لما كنا نخوض هذا الاستكشاف معًا هنا على هذه الصفحة، مهما بدا هذا الحديث وهميًا وخاليًا من الجوهر. فبدون وجود واقع من نوع ما، لن يكون من الممكن ببساطة الحديث عن وهم الأشياء الكاملة، أو الأشياء الفارغة، أو الأشياء الحقيقية، أو "الأشياء العدمية"، أو الذوات أو انعدامها.

مرة أخرى: لا شيء يأتي من العدم. ورغم أن التجربة قد تكون وهمية، إلا أنها بحد ذاتها دليل قاطع، بل أزعم أنه دليل لا يُدحض، على وجود شيء ما يُتيح التجربة.

إذا ظهر شيء ما، فلا بد أن يكون له مصدر.

كل شيء، سواء كان حقيقياً أو غير حقيقي، فارغاً أو ممتلئاً، صلباً أو أشبه بالحلم، دائماً أو زائلاً، جوهرياً أو غير جوهري - بل كل شيء على الإطلاق، بما في ذلك كل ما يُفترض أنه "عدم" - لا بد أن يكون له مصدر. هذا المصدر هو في نهاية المطاف ما أُشير إليه بالحقيقة المطلقة، وهو "يقع" مباشرةً وراء الوعي الكوني غير الثنائي نفسه.

المصدر (الحقيقة المطلقة)، لكونه يتجاوز الوعي نفسه في طبيعته (مع أن كل شيء واحد)، لا يمكن فهمه من خلال التجارب والتصنيفات والتطرفات الفلسفية، تحديدًا لأنه يتجاوز الوعي كما نعرفه. لذا، فإن كل هذا التفلسف حول الحقيقة الفعلية يصبح في نهاية المطاف بلا معنى، لأن كل تفلسف يحدث كجزء من وهم الإدراك الذي يخلقه الخيال داخل الوعي. السبيل الوحيد لمعرفة الحقيقة حقًا هو تجاوز الوعي مباشرةً [الجزء الأول، الممارسة: 5]؛ وهو أمر يبدو مستحيلاً حتى لأكثر الممارسين تقدمًا. لكنني أؤكد لكم أنه ممكن. الوعي ليس هو الحقيقة الأصلية. الوعي هو أول تشويه أو صفة أو قوة أو قدرة أو تعبير للحقيقة، تنبثق منه كل "الأشياء" و"اللاأشياء" الأخرى كأوهام لهذه القوة.

خلاصة كلامي هي: إنّ ما يُفترض أنه "فراغ" أو "عدم"، والذي يُنسب إليه أصلاً وجود الله وخلقه، هو حقيقةٌ موجودة. لكنّه ليس "حقيقيًا" بالمعنى الذي يُمكن للعقل، ولا حتى العقل المستنير، أن يُدركه أو يُعرّفه. فالحقيقة في جوهرها تتجاوز الأشياء واللاأشياء، والحقيقي والوهمي، وما إلى ذلك، ومع ذلك تبقى حقيقةً في جوهرها. لكن ليس بالمعنى الذي نتصوّره عادةً عن "ما هو حقيقي".

وعلى هذا النحو، فإنه من غير المجدي إلى حد ما دمج مفهوم العدم أو الهوس به في دراساتنا الروحية أو الفلسفية وممارساتنا التأملية، إلا كعكاز مؤقت لإسكات العقل وتوسيع وعينا الحدسي بواقع أعمق.

غالباً ما تُسبب تعاليم "لا الذات" الارتباك والضلال

لقد وجدت أن الهوس بالعدم أو الفراغ، عندما يصل إلى حد "لا يوجد ذات أو حقيقة فعلية"، يميل إلى تضليل الطالب والتسبب في فخ أو خطأ بالغ الصعوبة في خياله أو فهمه.

لا يتجاوز العديد من الطلاب هذا الفخ إلا إذا أتيحت لهم الفرصة النادرة للقاء معلم مستنير حقًا تجاوز هذا الوهم الخفي، ومستعد للإشارة إلى خطئهم الخفي في الإدراك.

هذا الخطأ الدقيق للغاية في تفسير التجربة المباشرة يُعيق التقدم نحو تحقيق الذات الشامل، على المدى القريب والبعيد، إذا لم يتم التخلص من هذا الفخ الذهني تمامًا. لذا، أتطرق إليه مُسبقًا لأُثنيك عن الوقوع فيه من البداية.

من المرجح أن تصادف في طريقك معلمين وطلابًا (أو ربما تكون قد صادفتهم بالفعل) يبدون مقتنعين تمامًا بصحتها ويدّعون نوعًا من التحرر. بل قد يرشدونك إلى كيفية "تبديد أوهامك عن الذات". وقد تلمح ولو لبرهة سلامًا حقيقيًا وتحررًا من طاقات الكفاح المؤلم والبحث المنكمش.

لهذا السبب يُدمن الكثيرون هذه الفلسفة وهذا المنظور، ولهذا السبب يبقى الكثيرون مخدوعين بها لفترة طويلة. لأن إحساسها بالتحرر السلمي من جزء كبير من معاناتك السابقة لذيذ للغاية. ولهذا السبب أيضًا يقاومون رؤية ما وراء هذه "الحالة" ويتشبثون بهذا المنظور، أحيانًا دون وعي، خوفًا من عودتهم إلى معاناة الذات المنكمشة، الصغيرة، والمنفصلة.

فمن ذا الذي لا يرغب في العودة إلى الشعور بعدم الاستحقاق، و"عدم الوصول إلى هناك بعد"، وكأنه يسعى جاهداً نحو حالة إلهية أعلى مزعومة، إلا أكثر الباحثين شجاعة وإخلاصاً؟

اعلم يا صديقي العزيز، أن تعاليم "لا ذات" و"لا وجود" و"العدم" ليست الحقيقة المطلقة. إلا إذا استخدم هذا الكلام من أدرك الحقيقة المطلقة. ولكن في هذه الحالة، سيمتنع عن استخدام هذا النوع من الكلام بشكل غير صحيح أو جزئي، وسيقدم لك دائمًا شرحًا وافيًا وسياقًا يساعدك على فهم أن "لا ذات" لا تعني "لا وجود". وهؤلاء الأشخاص/المعلمون نادرون للغاية.

لذا، نصيحتي الأكيدة هنا هي: إذا رأيت عبارات مثل "لا ذات/لا وجود للذات"، أو "لا شيء"، أو "لا مصدر"، أو "لا إرادة حرة"، فلا تتردد في البحث في هذه التعاليم إذا كنت ترغب حقًا في ذلك، ولكن إذا لم تكن متأكدًا تمامًا من حقيقة الواقع/الله/الذات/المصدر، فيرجى التفكير في ترك هذه التعاليم جانبًا والعودة إلى هذا الكتاب بدلاً من ذلك، حتى تتجنب هذا الفخ المعقد وغير الضروري تمامًا.

شعور مؤقت بالتحرر الزائف

حتى لو بدا هذا المنظور (والمنظور هو أيضاً "شيء" بالمناسبة!) لـ"العدم" وكأنه يحرر الممارس مؤقتاً بجعله يشعر بأنه "لم يدرك شيئاً" أو "لا وجود لذاته" (وهو ما قد يخفف فعلاً من التوتر الناتج عن الشعور بالذات المحدودة)، فإن هذا المنظور - وكذلك التجارب النفسية الجسدية الدقيقة لـ"العدم" في الوعي التي ينتجها - يظل مع ذلك نشاطاً جزئياً ذاتياً لـ"شيء يتظاهر بأنه لا شيء". في نهاية المطاف، هذا كله قائم على العقل، وبالتالي فهو وهمي.

لذا: إن تجربة العدم، أو "اللاذات" (أو حتى منظور "اللاذات" و"اللامصدر")، لا تُعادل عمومًا إدراكًا للواقع أو الذات. إنها مجرد وهم مُعقد. وهي فخٌّ إذا اعتُقد أن هذا المفهوم وهذه التجربة يُساويان الواقع أو الحقيقة.

حتى الإدراكات الجزئية للواقع، وإن كانت مفيدة مؤقتًا، قد تتحول في كثير من الأحيان إلى عقبات، إن لم يتم تجاوزها وفهمها بالكامل في نهاية المطاف. لذا، أنصحك بالوثوق بهذا الكتاب بدلًا من ذلك.

صحيحٌ أنه في الواقع المطلق لا وجود للذات بأي شكلٍ من الأشكال التي يمكن تصورها أو تسميتها. ومع ذلك، ثمة "وجود" في ذلك المستوى المطلق من الواقع يتجاوز أي إحساس أو مفهوم لدينا عن الوجود. الواقع هو الكينونة، متجاوزًا أي إحساس تجريبي بالوجود. لا يمكن تفسيره أو وصفه بمصطلحات ثنائية أو غير ثنائية على الإطلاق. إنه يتجاوز الخيال تمامًا، بل ويتجاوز كل تجربة على الإطلاق. ولكن هذا تحديدًا هو سبب كونه حقيقيًا. كل تجربة، على الرغم من ظهورها (مثل قوس قزح)، ليست حقيقية في نهاية المطاف. العدم، أو اللاوجود، هو مع ذلك تجربة (في/ضمن الواقع).

لا يمكن إدراك الحقيقة المطلقة إلا من خلال منهج دقيق يمارسه الباحث المتقدم، الذي بلغ من النضج حدًّا من التجريد، عن الحقيقة. ومع ذلك، ليس هذا هو الهدف الرئيسي لهذا الكتاب، وإن كنتُ ألمح إليه، وقد خصصتُ له فصلاً [الجزء الأول: الممارسة: 5]، لكي يكون هذا الدليل شاملاً في محتواه.

الواقع واقعي - تذكر ذلك فقط

إذا كان الهدف هو الوصول إلى إدراك أنه لا وجود للعدم الحقيقي، وأن هناك فقط الواقع (لكن ما هو الواقع، عليك أن تكتشفه بنفسك - وهو ليس كما يبدو)، فلك كامل الحرية في التفكير في "العدم" أو "ليس لديّ ذات" أو "الأشياء تظهر بلا أساس حقيقي" لفترة من الوقت، إن كان ذلك يناسبك. لكن لا تتوقف عند هذا الحد، لأنها ليست الحقيقة الكاملة. إنها تبدو صحيحة فقط من زاوية جزئية أو من إدراك جزئي، لا يزال يُختبر بالعقل الفردي ومن خلاله.

في نهاية المطاف، يجب على الواقع أن يدرك الواقع كما هو، بقوته الخاصة، حتى لو بدا أنه يحدث من خلال مركبتك الفردية (العقل والجسد والروح).

لا يستطيع عقلك إدراك الحقيقة نيابةً عنك. وما زالت مفاهيم "العدم" أو "انعدام الذات" أو "عدم وجود التجارب أو أساسها" مجرد وجهات نظر دقيقة يحملها العقل الفردي؛ فهي ليست بعد الحقيقة التي أيقظتها قوتها الذاتية على ذاتها.

وعلى هذا النحو، فإن إدراك "الواقع" الذي يخلص إلى عدم وجود واقع يمكن أن يشكل فخاخًا دائمة لأنه يمكن أن يشعر المرء بنوع من التحرر والتأكيد الذاتي للعقل والجسد المتوترين والمنكمشين سابقًا لدى هؤلاء الممارسين.

أكرر، لا أقول إن الواقع - أو "الأساس المطلق" لكل هذه "الأشياء" الظاهرة - هو في حد ذاته "شيء" حقيقي، كما نعرف الأشياء عادةً. ليس الأمر كذلك على الإطلاق. في الواقع، مع احتمال أن يبدو هذا متناقضًا، فإن العدم، أو الفراغ، ربما يكون أحد أهم عشرة مصطلحات أستخدمها لوصف الواقع المطلق الذي يتجاوز حتى الوعي نفسه.

ومع ذلك، فإن هذه مجرد مصطلحات ومفاهيم تحاول وصف الحقيقة التي لا توصف، الحقيقة اللانهائية، والتي تتجاوز في حد ذاتها "الشيء مقابل العدم"، و"الوجود مقابل اللاوجود"، و"الموجود مقابل غير الموجود"، وما إلى ذلك. جميع المصطلحات مضللة في نهاية المطاف، ويجب التخلي عنها في مرحلة ما من أجل تحقيق إدراك حقيقي للواقع بشكل سليم.

ولتجنب عقود من الأوهام والفخاخ الروحية الخفية، سأقول هنا أنني أستطيع أن أخبرك بيقين تام (من خلال إدراكي للواقع المطلق واللانهائي بشكل مباشر) أن أفكار "انعدام الأساس" أو "انعدام الواقع" أو "انعدام الذات" ليست كاملة، وفي الواقع، ليست صحيحة على الإطلاق.
والآن دعونا نعود إلى تحليل المكونات الثلاثة الأساسية، أو الأبعاد، للذات التي تشكل إحساسنا الحالي بالذات.
-[أنا، نظرية: A5.2.2]-

البُعد الأول: ذاتك الحقيقية (وجودك)
هذا هو النوع الأساسي من تجربة الذات، أو: البُعد الأول للذات. هذه، باختصار، هي ذاتك الحقيقية. إنها "أنا هو"، الكينونة الخالصة التي تُشكّل أساس كل تجربة. إنها التعبير الأول عن الحقيقة المطلقة.
...
أنت
في الحقيقة: أنت موجود. أو بتعبير أدق: أنت هو. هذا ما نعرفه في نهاية المطاف بأنه إحساسنا الداخلي بالوجود أو الوجود. أو ببساطة: أنا.
هذا هو أساسك (غير المتشكل، الخالد، غير القابل للتغيير)، أو وجودك. إنه "الخلفية" أو "شاشة العرض" غير المتشكلة التي تُختبر عليها جميع تجاربك الأخرى - بما في ذلك تجاربك المشوهة والمتخيلة عن نفسك. بدون هذه "الخلفية الوجودية" الحقيقية، لن يكون هناك أي نوع آخر من التجارب أو مفهوم الذات ممكنًا بالنسبة لك. حتى مفهوم "انعدام الذات" يظهر كمنظور أو تجربة دقيقة داخل الوجود النقي غير المتشكل.
فوق هذا الأساس الراسخ لوجودك غير المادي، أو ضمنه، تنشأ (من ذكائك الفطري) القدرة على التصور والتصور والصياغة والتفكير. وهنا يبرز البُعد الثاني للذات (سنتناول هذا بمزيد من التفصيل لاحقًا).
عندما تبدأ بالتفكير في الأشياء، تبدأ بإدراك الأشياء (الظاهرية). بدون تفكير أو خيال، لا يدرك كيانك الأشياء. بدون تفكير، في حالتك الطبيعية والأساسية من الوعي، أنت "ترى" فقط الوجود الواعي نفسه.
والآن، مع احتمال حدوث بعض الارتباك، لا بد من التأكيد مجدداً على أنه وراء (أو قبل) هذه التجربة الخالصة للوجود، يوجد مصدر الوجود الخالص - ما أسميه الحقيقة المطلقة. هذه الحقيقة المطلقة، في الواقع، أشبه بفراغٍ تام، أو "عدم وجود"، منها حضور أو "شيء" كما نختبره عادةً.
ومع ذلك، فإنه لا يزال موجوداً. إنه لا يزال واقعًا. إنه ليس خاليًا من الوجود، أو من الواقعية، بهذا المعنى. إنه ليس شيئًا ماديًا، ولكنه ليس أيضًا لا شيء. إنه ببساطة، الواقع المطلق كما هو في أقصى تصوره.
إن أول نوع من الوعي الذي يظهر أو "يوجد" في هذا الواقع الذي لا يُتصور، هو وعي الذات؛ حالة من الوجود الخالص، غير المشتت، والمتحد. ولأن هذا الكتاب لا يركز بشكل أساسي على الواقع المطلق (لأن هذا يتطلب منهجًا متقدمًا للغاية)، بل يُركز بشكل رئيسي على أقرب أقربائه وممثله - الوجود الواعي الخالص - فسوف نكتفي هنا بالقول:

جوهرك الحقيقي نقي، بلا شكل، واعٍ. هذا هو النوع الأساسي من تجربة الذات، أو: البُعد الأول للذات.

الهدف الأساسي لهذا الفصل هو تمكينك من التمييز بين ثلاثة أنواع من تجارب الذات التي ترافقك في كل لحظة من لحظات يقظتك. وأول هذه الأنواع، وأكثرها صدقًا، هو جوهر وجودك الحقيقي، أو "أنا هو". جوهرك الداخلي الثابت.

هذا هو المستوى الأساسي لذاتك. إنه النوع الأكثر جوهرية من تجربة الذات التي تعرفها كل الكائنات الحية، سواء بوعي (إدراك) أو بفطرة (كل مخلوق يعرف ذاته إلى حد ما). بدون هذه الذات الثابتة التي لا جدال فيها، لا يمكن أن تكون هناك أي تجربة لاحقة أو اختيارية (أو مشوهة) للذات.

-[أنا، نظرية: أ5.2.3]-

البُعدان 2 و3: مفهومك الذاتي وإحساسك بذاتك

إن الوجود المثالي + مفهوم الذات المفترض أنه صحيح، ينتج عنه بالتالي إحساس أو شعور مشوه ومحدود بالذات.

...

الكائن غير المتجسد يتخذ شكلاً

من الأفضل وصف البعدين الثاني والثالث من "تجربة الذات" معًا، نظرًا لعلاقتهما السببية والمترابطة.

إذا كان جوهرك الأساسي هو ذلك الجوهر الخالص غير المادي، الخالد، القوي (البعد 1)، فإن تصوراتك عن الذات (أفكارك ومعتقداتك وصورك عن من أنت) تعمل كأجسام، أو عباءات، أو أغلفة، أو مرشحات، أو حجب، أو أوعية يتم من خلالها تشويه هذا الجوهر غير المادي إلى شكل ما.

أفرغ ذهنك، وكن بلا شكل، بلا هيئة، كالماء. إذا وضعت الماء في كوب، فإنه يصبح كوبًا. إذا وضعته في زجاجة، فإنه يصبح زجاجة. إذا وضعته في إناء، فإنه يصبح إبريق شاي.

-بروس لي

بمعنى آخر، عندما يُصبّ الوجود الخالص (المعروف أيضًا باسم: الوعي)، وهو بلا شكل (وبالتالي، يتصرف إلى حد ما مثل الماء، الذي هو بلا شكل إلى حد ما)، في "شكل"، مثل مفهوم ذهني أو صورة، فإنه يبدو حينها أنه يصبح
المفهوم، أو على الأقل يتخذ خصائص وشكل وصفات ذلك المفهوم.

والنتيجة هي أنك تشعر وكأن حريتك ووجودك أصبحا الآن كذا وكذا، أو كذا وكذا، وليس كذا وكذا.

لقد أصبحتَ (ظاهريًا) جزئيًا، منفصلًا، صغيرًا، قابلًا للتحديد، قابلًا للتمييز، وشخصيًا. أنت تتخيل أن كيانك المطلق، غير المتشكل، العالمي، غير المحدد الموقع، هو هذا الشكل أو ذاك، وأن يكون موجودًا في هذا المكان أو ذاك في هذا الوقت أو ذاك، كشخص كذا وكذا.

لم يعد إحساسك بذاتك هو وعيك الأصلي بالوجود الكوني الخالص ووحدته الفطرية، بل أصبح مشوهاً إلى مزيج من المفاهيم الثنائية والمستقطبة، مما أدى إلى حجب وعيك بالطبيعة الحقيقية للذات بوهم الانفصال المنتشر - وهو أكبر وباء عرفه الإنسان على الإطلاق.

بمجرد أن يتبنى أنا مفهومًا ما، فإنه ينتج شعورًا مطابقًا.

بمجرد أن تُكوّن صورةً أو منظورًا أو فكرةً أو مفهومًا أو اعتقادًا عن نفسك (البُعد الثاني، مفهومك الذاتي)، حول من أنت أو ما أنت عليه، فإن ما يتبادر إلى ذهنك فورًا استجابةً لهذه الفكرة هو نوع

من "الإحساس المُلخّص" أو الشعور النفسي الجسدي بالذات (البُعد الثالث). انتبه، هذا ليس ذاتك الحقيقية، بل هو بالأحرى: ذاتك الحقيقية + شعورٌ مُتخيّل، مُسقط، ومُضلّل بالذات، أو "أنا".
أشير أحيانًا إلى هذا البعد الثالث من تجربة الذات باسم "الذات الصغيرة" أو "أنا الصغير". وهو يعادل تقريبًا الشعور بالذات أو الفردية الشخصية - الإحساس الذي ربما تدركه الآن: "أنا هنا، داخل هذا الجسد، كشخص، أقرأ كتابًا".
لنفترض أنك تعتقد أنك لا تستحق الحب. هذا مثال على مفهوم الذات. إنه ليس صحيحًا أو واقعيًا؛ إنها مجرد فكرة. وهو أمر اختياري تمامًا.
وصورة أو منظور قابل للتفاوض تشكل لديك على طول الطريق. لكن لنفترض أنك تؤمن حقًا بهذه الفكرة كما لو كانت صحيحة.
كيف ستشعر إذن لاحقاً إذا صدقت هذه الفكرة، هذه الصورة، هذه الفكرة؟ ستشعر بأن نفسك كشخص مرفوض، صغير، غير محبوب، وعديم القيمة - ربما يكون هذا الشعور بالذات (بالعدمية) هو ثاني أكبر وباء معروف للبشرية.
تذكر الآن أن مفهوم الذات، وكذلك الإحساس اللاحق (الذي يكون عادةً لا شعوريًا) بالذات، ليسا سوى سراب - أوهام تظهر داخل كيانك الحقيقي النقي (البعد الأول). فهي لا تؤثر على الطبيعة الحقيقية لكيانك الجوهري في أي لحظة من الزمان أو المكان أو التجارب!
لحظة، المكان والزمان تجارب...
المزيد عن هذا لاحقًا، في [أنا، الممارسة: 4] — المفاتيح المتقدمة: تجاوز الزمان والمكان والموت.
سيبقى أنا (البعد الأول) دائمًا أنا كما أنا، بغض النظر عن الشكل والقناعة التي يتخذها إحساسنا الضئيل بالذات نتيجةً لتشويهات مفاهيم العقل. الماء سيبقى ماءً، سواءً صُب في إناء أو فنجان شاي. مهما كان الشكل الذي يتخذه جوهر وعيك، فإنه سيبقى حرًا وغير متأثر بطبيعته. سيبقى كما هو.
هدفي في هذا الكتاب الأول هو أن تُدرك هذا "الأنا" الثابتة الكامنة في أعماق مشاعرك الشخصية عن ذاتك، وأن تُمكّنك من الاستمرار في إدراك هذه "الأنا" الحقيقية في جميع المواقف والمشاعر المُتصوَّرة. أريد أن تعرف دائمًا أن الماء (أنت) هو ماء، وليس شكل الإناء. وبهذه الطريقة، يمكن لشعورك بذاتك أن ينتقل من أبعاد الشكل والمفهوم والخيال المُضلِّلة، إلى البُعد الحرّ والأساسي للوجود الحقيقي. هذا التحوّل أو الإدراك من "الأنا الصغيرة" إلى "الأنا الحقيقية" يُلخِّص عملية تحقيق الذات.
غرورك غير واقعي تمامًا
إن "صب الذات غير المتبلورة في الشكل المفاهيمي للذات" يؤدي دائمًا تقريبًا إلى نسيان تجريبي لذاته الحقيقية (غير المتبلورة) لصالح هذه المفاهيم (المرتبطة بالشكل) للذات.
استكمالاً لتشبيه الماء عديم الشكل: عندما يُسكب الماء عديم الشكل في فنجان شاي، فإنه يميل إلى نسيان أنه ماء عديم الشكل، ويبدأ في الشعور والتصرف والسلوك كفنجان. والنتيجة، في الواقع المكافئ لهذا التشبيه، هي ما أطلقنا عليه اسم "الأنا المتوسطة". الوجود + مفهوم الذات = الأنا.
الأنا زائفة تمامًا، وغير جوهرية، واختيارية في جوهرها. إنها جنون، مثل قوس قزح. ليست شيئًا حقيقيًا أو موجودًا أبدًا.
ضوء الشمس + الرطوبة في الهواء = قوس قزح، إلخ.
الوعي + مفهوم الذات = أنيجو.إك.

عشرة كائنات مستنيرة في غرفة واحدة
إن الذات المتصورة (المسقطة شكلياً)، وشعورها المشوه لاحقاً بالذات، تظهر دائماً بصوت أعلى بكثير وفي حاجة أكبر إلى اهتمامنا من "الخلفية" الدقيقة، المحبة بلطف، الصبورة، الخالدة، عديمة الشكل للوجود الخالص.
إنّ كياننا الداخلي مفتونٌ بطريقةٍ ما بالأحداث المحيطة، فيخلق "إحساسًا إضافيًا بالذات"، يشعر هذا الإحساس بأنه كذا وكذا وكذا، وفقًا لأي مفاهيم افترضها صحيحة. لهذا السبب نشعر جميعًا بالاختلاف كـ"أشخاص" ونحمل في داخلنا أدوارًا انفصالية خاصة بنا.
لو جمعتَ عشرة أشخاص لم تتحقق ذواتهم بعد في غرفة واحدة، لشعر كلٌّ منهم بالاختلاف والانفصال عن الآخر. سيتجادلون، ويدافعون عن أنفسهم، ويسقطون أوهامًا طفولية لا تنتهي على بعضهم البعض، نابعة من شعورهم غير الآمن بكونهم كيانًا منفصلًا ومقيدًا بقوالب جامدة (بناءً على مفاهيمهم الفردية عن الذات). سيكون الأمر أشبه بمشاهدة مجموعة من أقواس قزح وهمية في غرفة، تتصارع على وجودها الوهمي.
الآن، لو وضعت عشرة أشخاص مدركين لذواتهم بشكل كافٍ في غرفة واحدة (حظاً موفقاً في العثور عليهم)، لشعروا جميعاً بأنهم شخص واحد، في حالة كمال عظيم. ستكون الغرفة خالية من ذلك الشعور الذي نسميه "الأنا".
سيتصرفون كمحيط من الماء، لا كأمواج منفصلة أو أكواب ماء. ستنشأ الوحدة والمهارة تلقائيًا بين التعبيرات الفريدة للأفراد. ستُخلق أشياء عظيمة بشكل عفوي من كمال وضوحهم، كقطع أحجية واحدة عظيمة تتجمع معًا بشكل جميل.
لن يكون هناك أنانية، أو انعدام أمان، أو كبرياء، ولن يكون هناك إسقاطات متبادلة. بل ستكون هناك وحدةٌ ساميةٌ، راسخةٌ في الواقع، واضحةٌ تمامًا، تُعبّر عن نفسها بتناغمٍ ضمن نطاق الإدراك من خلال أشكالها الفردية. ولكن في جميع الأوقات، ستكون معرفتهم الداخلية بطبيعتهم/واقعهم الحقيقي واحدةً في جوهرها، ولنفس الكينونة، لا لمفاهيم مختلفة عن الذات أو مشاعر كونهم أشخاصًا.
عشرة كائنات مستنيرة في غرفة واحدة تساوي كائنًا واحدًا (ولا غرفة).
IAMG تنخدع بمشاعر الذات والهوية معها
تمامًا مثل قطة صغيرة متعلقة بلعبة متحركة، ينجذب انتباهنا حتمًا إلى كل ما يشير إلى أكبر قدر من الحركة أو يظهر بأعلى صوت في مجال رؤيتنا، ويركز عليه ويتتبعه. وهكذا، تنسى القطة الحقيقية (أنا) نفسها لصالح المظاهر الصاخبة والمتغيرة والمتحركة التي ليست هي نفسها حقًا.
والنتيجة إذن هي انخفاض كبير في الوعي بالذات الحقيقية. بعبارة أخرى: أنت تُهدر ذاتك - النسيان.
إن الجمع بين مفهوم الوجود الواعي الكامل ومفهوم الذات المفترض أنه صحيح، دون تذكر واضح للبعد الأول (الوجود)، يحول على ما يبدو الواقع الحر والذكي والمليء بالنعيم للوعي غير المتشكل إلى مفهوم مشوه ومحدود وجاهل وشعور لاحق بالذات.
لهذا السبب تتحدث العديد من التقاليد عن "الذات العليا" أو "الذات الأعظم" في مقابل "الذات الصغرى" أو "الذات الأنانية". ولهذا السبب تتحدث الأديان عن "الله في مواجهة الإنسان". وهذا هو المعنى الحقيقي لـ"الاستسلام لله": التخلي عن تعلقك بتصورك الذاتي وشعورك به، وتسليم

هذا الإحساس الاختياري بالذات إليّ - وعيك الداخلي بالوجود الخالص. أعد ذاتك المفترضة إلى ذاتك الحقيقية، الأعمق والأعظم، ذاتك الداخلية.
أنا هو الطريق والحق والحياة. لا أحد يأتي إلى الآب إلا من خلالي.
-يسوع المسيح
إما أن تستسلم لي، أو أن تتعرف عليّ وسط الحياة
أعد المظاهر الظاهرة إلى جوهر الوجود الذي نشأت منه في الأصل. أعد كل مظاهرك ومشاعرك الشخصية المشوهة والمتوقعة والمفترضة (تأثيرات الأنا لديك) إلى مُيسِّرها الأساسي: الوجود الواعي.
أعد "ذاتك الخارجية" إلى "ذاتك الداخلية" الأعظم في داخلك. دع "خلفيتك" العميقة تبتلع كل مفاهيمك وهمومك المصطنعة التي صنعتها بنفسك.
هذا هو في النهاية ما يعنيه التوكل على الله. الاستسلام. الإيمان.
يمكن "تحقيق" الحرية، أو تحقيق الذات، من خلال هذا الاستسلام القلبي والتفاني للأنا للذات الأبدية التي تكمن وراءها، ولكن يمكن أيضًا "تحقيقها" من خلال قدرتنا على التمييز بوضوح (تجريبيًا) بين الجوهر الحقيقي لذاتنا الفعلية (بلا شكل، بلا هيئة، بلا اسم) وبين الإحساس المستمد من المفهوم، وبالتالي المشوه، بالذات والذي هو متخيل بالكامل.
إذا استطعتَ أن تُدرك بوضوح البُعد الأول (أنا) ضمن تجربتك لذاتك الآن، وأن تميزه عن البُعدين الثاني والثالث (المفهوم والشعور الجزئي بـ "أنا")، فبإمكانك أن تُدرك حريتك الآن. وتفعل ذلك ببساطة من خلال إدراك الفرق بين الوجود الحقيقي لـ "أنا" وبين مفاهيم ومشاعر "أنا" الثانوية، ومن خلال أن ترى بنفسك كيف أن ذاتك الحقيقية حرة بالفعل، بغض النظر عن هذه المفاهيم والمشاعر الذاتية.
باختصار: عندما أطلب منك "أن تنظر إلى نفسك"، سأوضح عادةً، من خلال سياق الجملة أو بشكل مباشر، ما إذا كنت أقصد مفهومك عن الذات، أو شعورك بالذات، أو ما إذا كنت أقصد لفت انتباهك إلى إدراك حقيقة وجودك الأساسي.
عموماً، عندما أشير إلى إدراكٍ مُنير، فأنا أعني الأخير. عندما أستخدم "أنا" أو "أنا" أو "الوعي" أو "الوجود" (بحروف كبيرة)، فإنني أشير إلى جوهر وجودك غير المُتشكّل، وليس إلى إحساسك الشخصي بالجسد والعقل، أو إحساسك الشخصي بذاتك.
الآن وقد ميزنا الأنواع الثلاثة للتجربة الذاتية، يمكننا المضي قدماً معاً بدقة أكبر، وننحت أوهامك ونكشف عن الطبيعة المذهلة لجوهرتك المثالية الحاضرة بالفعل من الروعة الخالصة والأبدية والشاملة - حتى تذوب في تفرد لا مكان له من الدهشة اللانهائية، تحدق في لا شيء سوى ذاتك المثالية المشبعة بالحب، دون أي مكان آخر تنظر إليه ولا شيء آخر تراه.
لا تقلق، لا يزال بإمكانك الاستمتاع بالآيس كريم أيضاً.
-[أنا، نظرية: أ5.2.4]-

تمرين: "الغزي يكشف عني"
لاحظ أن هناك "أنا" يبدو أن "الشيء الذي هو ملكي" ينتمي إليها. ثم، وجّه انتباهك نحو هذا المفهوم النفسي وهذا الإحساس بـ"الأنا"، وأخيراً، نحو "الأنا" الحقيقية التي تتجاوز ذلك.
...

بعد أن تعرفنا على الأنواع الثلاثة للتجربة الذاتية، دعونا نأخذ وعيك المحدث الآن، ونعيد ربطه بمفهوم "حيثما يكون هناك لي، فأنا هناك".

أتذكرون كيف قلت في [الجزء الأول، النظرية: 5.1] أن حقيقة أن حياتنا اليومية مليئة بالإشارات إلى "ما هو ملكي" يمكن أن تكون منجمًا ذهبيًا للتعرف على الذات (أي التعرف على وجودك الحقيقي)؟ إليكم كيف يمكنكم الاستفادة من هذا المنجم الذهبي في حياتكم اليومية.

في المستقبل، ما عليك سوى توجيه انتباهك إلى الإحساس الخالص بوجودي أو وجودي كلما لاحظت أنك تدعي شيئًا ينتمي إلى مفهومك وإحساسك بالذات، وتجاوز مفهوم الذات وشعورها بالكامل (الأنا وما إلى ذلك) عن طريق توجيه انتباهك مباشرة إلى البعد 1: أنا.

بدلاً من تخصيص "أنا" و"لي"، كن على دراية بذلك الإحساس الأعمق والأساسي بالوجود أو الكينونة، والذي يكمن في صميم كل تجربة "لي" و"لي".

لا بأس على الإطلاق أن تُدرك أولًا شعورك الحالي تجاه مفهومك لذاتك (البعدان 2 و3)، إذا كان هذا الشعور الشخصي، وربما الجسدي أو المادي، أكثر وضوحًا لك. هذه خطوة عظيمة في الوعي: من مجرد افتراض أعمى أن شيئًا ما يخصك، إلى إدراك وجود مفهوم وشعور شخصي بذات صغيرة (أنا) في صميم افتراض "ملكي". لذا، من الطبيعي تمامًا أن تُدرك مفهومك لذاتك كخطوة أولى نحو الوعي الذاتي.

لكن حاول أن تأخذ الأمر خطوة أعمق من خلال إدراك حقيقة وجود كيان حقيقي لا شكل له بداخلك، حتى قبل أكثر مشاعرك الشخصية أو الجسدية عن نفسك.

هناك الوعي أولاً. بعد ذلك فقط يأتي مفهوم الذات والشعور بها. الوعي هو ما يراقب أحاسيسك وأفكارك ويجعلها ممكنة الظهور لك.

عملياً، هكذا يمكن أن يكون الأمر. الآن:

الخطوة الأولى: تجد نفسك تقول أو تفكر في شيء مثل: "انظر إلى سيارتي الجديدة!" أو "مرحباً، أود أن أقدم لك زوجتي"، أو "أنا أعاني من الاكتئاب".

الخطوة الثانية: تذكر أنه لكي تكون تلك السيارة أو الزوجة أو الاكتئاب ملكك، يجب أن يكون هناك أنت موجود قبل ظهور أي شيء تربط نفسك به.

الخطوة الثالثة: الآن، خذ لحظة لتوجيه انتباهك إلى إدراكك لوجودك. لاحظ ببساطة حقيقة وجودك. استشعر وعيك بهذا الوجود الغامض والواضح "أنا هو". لذا، بدلاً من أن تتبنى بشكل أعمى مفهومًا عن نفسك كشخص يفترض أنه حصل على سيارة جديدة، أو لديه زوجة، أو يعاني من الاكتئاب، وجّه وعيك إلى الشعور الكامن بذاتك.

أنا ببساطة، أنا، أُصبح أكثر وعيًا بذاتي. وعيٌ يُدرك كونه واعيًا. ركّز انتباهك على إحساسك بجوهرك. انظر إليّ. أكّد على حضوري. استمتع بالوعي نفسه.

هذا التمرين البسيط للغاية - ملاحظة حقيقة / إحساس "أنا موجود" أو "أنا هو" لبضع ثوانٍ كلما وجدت نفسك تفكر بشكل تملكي أو ارتباطي فيما يتعلق بتجاربك - يقودك إلى الفرضية الأساسية لأحد أكثر المناهج الخالدة لتحقيق الذات: أن هناك أنت لا يتغير، على الرغم من أنه غالبًا ما يُنسى أو يُحجب عندما يضيع انتباهك في وصفك لتجارب حياتك (محتويات الوعي).

ببساطة شديدة، يمكننا القول إن تجارب حياتك هي المحتويات، بينما ذاتك الحقيقية هي الحاوية أو الجوهر أو الأساس أو الركيزة التي تُمكّن هذه المحتويات (التجارب) في المقام الأول.

عادة الإشارة المستمرة إلى الإدراكات العابرة، أو التفكير فيها، أو الانبهار بها، والتي تُغذي وعينا المُشتت، ونسيان وجود الذات في خضم ذلك، عادة سنتخلص منها معًا في هذا الكتاب. وهذا التغيير البسيط في عاداتنا سيحررك. السعادة الحقيقية الأبدية في متناول يديك!
-[أنا، نظرية: A5.3]-

جوهرك الحقيقي ثابت لا يتغير ويتجاوز نمط الحياة
لا شيء في حياتك الخارجية يحتاج إلى التغيير، أو عدم التغيير، قبل أن تتمكن من إدراك ما هو حقيقي بالفعل عنك.
...
هذه هي الأخبار السارة الأصلية: التنوير للجميع
إن الفرضية الأساسية وراء العديد من التعاليم الخالدة تشير إلى وجود مخرج من هذه الفوضى الذهنية المتمثلة في نسيان الذات؛ وأن هناك طريقة لفصل (أو بالأحرى: تمييز وإدراك) الذات الحقيقية وغير المحددة الشكل عن مفهوم الذات وما يترتب عليه من مشاعر الذات، والتي ارتبطت بها الذات الحقيقية، وتم الخلط بينها وبينها.
تعدك التعاليم الأصيلة، المستوحاة من الله، والمدركة من المصدر، بأن هذا الذات الثابتة التي لا تفنى يمكن تذكرها وتمييزها وإدراكها من قبل أي شخص لديه وعي بالوجود. وهذا ما يؤهلك لذلك!
إن ذاتك المثالية ثابتة لا تتغير (وبالتالي، خالية من أي شكل أو تغيير).
إنها فرضية قوية للغاية، لأنها تشير إلى أن كل إنسان واعٍ تقريبًا يمكنه أن يتعلم التمييز بين حريته الخاصة وأوهامه الخاصة؛ بين خلوده الذي لا يقهر ومشاعر الزوال والضعف التي خلقها بنفسه.
التنوير حقٌ للجميع. هذه هي الرسالة الإيجابية الأصلية الكامنة في كل الخليقة، وهي "البشارة" الأصلية (بشارة الله، الأخبار السارة). هذه الفكرة هي الجد الروحي للأمل، والجذر الخالد لكل إيجابية وإلهام، وجوهر النعمة والفداء، وهي أنقى صور الأخبار السارة.
ومن بين "الأخبار السارة" الأخرى لهذا النهج المباشر، والمتأصلة في يقين التنوير للجميع، أن ثمار (التحرر) المكتسبة من هذه الطريقة الخالدة لتحويل انتباهك من محتويات الوعي إلى أساس الوعي نفسه (أنا)، تتضاعف بالتكرار.
وبالتالي، فإن ممارستك في إدراك وجودك الذاتي ستكتسب زخماً في قوتها ووضوحها ونقائها وتأثيراتها المحررة عندما تطبقها في حياتك اليومية بقدر معقول من الاتساق.
عندما تُضاعف لحظات ممارستك في تتابعٍ مُتواصل، قد تشعر أحيانًا وكأنك على وشك الانفجار من شدة إدراكك للنعيم المطلق، والقوة، والنعمة، والكمال، والخلود، واللانهاية، والوحدة، والاتساع، والحب، والحرية المطلقة الكامنة في الوعي غير المُتشكّل. الوعي هو الخير الأصيل. هو نقاءٌ مُطلق. هو وحدة الله الدائمة معك.
في الحقيقة، المقولة صحيحة: الله خير.
هل ستنظر إلى ذاتك أكثر لتستقبل هذه النعمة الخالدة التي تُمنح لك باستمرار؟ هل ستنشر جناحيك الروحانيين (تفتح عقلك) لتحلق على رياح الله الرقيقة التي لا شكل لها، والتي تُباركك حتى الآن؟
لا يتطلب الأمر الكثير لتغيير مسار الأمور، وعكس مسار النسيان والوهم والشعور بالضحية. كل ما يتطلبه الأمر هو: (1) توجيه واضح، (2) اهتمام حقيقي، (3) تطبيق مستمر.

1)فهم صحيح، أو مقدمة أو تمهيد، وتعليم عملي في آليات هذه الأخبار السارة (هذا الكتاب)؛
2)الرغبة الحقيقية في أن تكون فضوليًا بشأن نتائجها (الحرية) وتطبيقها على نفسك (اهتمامك / شغفك)؛
3)التذكر المستمر والمتكرر لهذا التحول البسيط في الانتباه (التطبيق).
هذا كل شيء. ليس عليك أن تكون يوغيًا يعيش في كهف دون أي واجبات أو مسؤوليات بدنية.
الله لا يحكم على المظاهر
إنّ الذات الحقيقية ثابتة لا تتغير ولا شكل لها، وبالتالي فهي متاحة للجميع على حد سواء، وفي أي تجربة أو تعبير عن الحياة. لا يحتاج أي شيء في حياتك الخارجية إلى التغيير (أو عدم التغيير) قبل أن تتمكن من إدراك ما هو حقيقي فيك أصلاً. حياتك الخارجية والداخلية، كما هي تماماً، هي المنصة المثالية لانطلاق وعيك نحو إدراك وجودك الواعي الكامل في جوهره.
هذا يعني ببساطة أنك، أيها الشخص العادي (مع أنك في الحقيقة لست عادياً على الإطلاق)، تستطيع أن تدرك هذا - يمكنك أن تحرر نفسك. لا يتطلب الأمر نمط حياة أو نظام معتقدات خاص.
لو كانت الطبيعة الحقيقية للوجود -كمال الله الأزلي- تعتمد على التغييرات، لربما كان لأسلوب حياتك ومعتقداتك وتعبيراتك تأثير على قدرتك أو استحقاقك لإدراك هذه الذات الحقيقية. ولكن بما أنها بلا شكل ولا تغيير (حاضرة دائمًا) ولا تتأثر بطبيعة التجارب العابرة، فإن الحرية متاحة باستمرار لأي شخص يتماهى حاليًا مع أي أسلوب حياة أو نظام معتقدات اختاره.
تعتمد مفاهيمك عن الذات، وما يترتب عليها من مشاعر تجاه الذات (تأثيرات الأنا)، على المعتقدات والآراء والتفضيلات ووجهات النظر. ذاتك الحقيقية لا تؤمن بشيء، وبالتالي فهي ليست "متعصبة دينياً"، كما هو حال كل مفهوم عن الذات (تأثير الأنا) مبني على الأوهام والمعتقدات - حتى لو كان هذا المفهوم يُعرّف نفسه بأنه ملحد. أي اعتقاد بأن "هذا أو ذاك صحيح" هو شكل من أشكال "التدين الشخصي المتطرف"، مقارنةً بالطبيعة الكونية الشاملة وغير الشخصية لحضور الله الكامل.
الآن، قد يؤدي إدراك المزيد من ذاتك الحقيقية إلى تغيير معتقداتك وأسلوب حياتك كنتيجة لإدراك ذاتك، وقد يؤدي ذلك في النهاية إلى تليينها وإذابتها في نعيم ذكي حاضر بشكل طبيعي، لكن تغيير مفاهيمك الذاتية ليس شرطًا أساسيًا لإدراك حريتك الفطرية.
لا يهمّ ما تختاره من أساليب التعبير عن الذات ونمط الحياة إلا في سياق العالم نفسه ومدى التزامك به. ومن المهمّ أن تراقب هذا الأمر وتراجعه باستمرار (التزامك بالشرف والواجب). لكنّ قصدي هنا في هذا الفصل هو أن الله لا يتجاهل نمط حياتك أو أسلوب تعبيرك عن ذاتك بالطريقة التي يدينك بها البشر. فالله، أو جوهرك الداخلي الحقيقي الخالد، حاضرٌ على نحوٍ متساوٍ، ثابتٌ لا يتغير، في كلّ تعبيرٍ واختيار، وهو يحبّ الجميع ويتحد معهم، بغضّ النظر عن معتقداتهم أو أديانهم.
لا يكترث الله مطلقًا إن كنتَ ملحدًا، أو عالمًا، أو بوذيًا، أو يهوديًا، أو مسيحيًا، أو مسلمًا. أعلن ما شئت عن نفسك، فهذه مجرد أفكار. الأمر برمته اختياري وشخصي، رهنٌ بإرادتك الحرة، وجميع الخيارات زائفةٌ على حد سواء أمام الله/الذات/الحقيقة، ومع ذلك فهي في الوقت نفسه من نفس "المادة الإلهية".
الله حيٌّ ومتألقٌ في كل شيء. أنت الآن تستنشق صورة الله الكاملة لك. حتى أوهامك وضلالك الحالية - التي تحجب عنك إدراكك لذاتك - ليست سوى صفاء الخالق اللامتناهي غير القابل للتجزئة، وإدراكه المبهج. فليس هناك شيء خارج الخالق، كما ترى. لذا، لا شيء يُمكن أن يُهدده، أو

يُنقص منه، أو يزيد عليه، أو حتى يُخفيه تمامًا. فكل شيء هو الخالق. لهذا السبب، لا يُمثل أسلوب حياتك ومعتقداتك مشكلة، طالما أنها تسمح لك بالانفتاح الكافي لتجربة علم وممارسة تحقيق الذات.
إن مجرد فكرة أن الله يشارك أو ينحاز في لعبتنا الثنائية من المعتقدات الوهمية والمفاهيم الشخصية، والمسقطة ذهنياً، والمتمحورة حول الذات، هي فكرة عفا عليها الزمن بشكل مثير للسخرية. بل هي أقرب إلى فكرة ما قبل التاريخ.
لعبة الدين ضد الدين (ومرة أخرى، الإلحاد المادي هو دين أيضاً؛ إلههم هو "المادة" و"الواقع الخارجي") تجعلنا في الواقع نبدو كإنسان نياندرتال في نظر الخلق/الخالق/الوعي الأعلى. صراعنا الديني هو في أحسن الأحوال عبث روحي. لا يوجد فيه أي قداسة. إنه غباء محض.
هذا ليس حكماً، بل مجرد ملاحظة للتناقض بين الحقيقة الطبيعية البديهية للوحدة الإلهية المتأصلة في الوجود وفي جميع الكائنات من جهة، وإصرارنا على أوهامنا الشخصية ودلالاتها الذاتية من جهة أخرى. إن مدى خلط البشر بين جوهر الله (الحقيقة) وأنظمة معتقداتهم الخاصة عنه (أوهامهم الخيالية) أمرٌ مذهل.
لا يزال جهلنا وانشغالنا بأنفسنا كجماعة كبيرين. إذا أردنا النضج الروحي، وفي نظر الله، فعلينا أن نتحمّس لتجاوز أوهامنا التي صنعناها في أذهاننا، بدلاً من الدفاع عنها. يجب أن ننفتح باستمرار على ما يحيط بنا وداخلنا - على ما هو موجود بالفعل - وهو ليس ذا طبيعة شخصية أو عقلية أو متقلبة أو مفاهيمية على الإطلاق. علينا أن نستيقظ على الواقع، لا على ما نظن أنه موجود. هذا يتطلب شجاعة وإيمانًا. ليس إيمانًا بمفهوم، بل إيمانًا بأن الحياة نفسها تتجاوز مفاهيمنا - إيمانًا يقودنا إلى تجاوز أفكارنا ووجهات نظرنا.
حرّر صورتك عن الحرية - بعض الحكايات الشخصية
من جهة، أثارت تعابيري على مر السنين الكثير من الشكوك، وبالتالي، نفّرت بطبيعة الحال الطلاب الذين لا يسعون حقًا إلى التنوير، والذين لا يرغبون في تجاوز معارفهم وآرائهم الحالية، والذين لا يملكون القدرة على التركيز الكافي لاختراق المظاهر السطحية للحياة والوصول إلى بهجة الوحدة التي تتجاوز مفارقات العقل البشري. ومن جهة أخرى، ساعدت المرونة التلقائية في تعابيري الطلاب الأكثر ثقةً وإدراكًا، والذين يرغبون في فهم الحقيقة حقًا وإدراك الحب الذي يتجاوز المظاهر، على تجاوز أوهامهم بسرعة أكبر.
إن رؤية مظهر غير تقليدي وغير مألوف (في هيئتي) قد يكون دليلاً لبعض الطلاب على أن معرفة الذات الحقيقية والتحرر لا يعتمدان على عقيدة أو فلسفة أو هواية أو زيّ أو طول لحية أو استخدام لغة محظورة أو الالتزام بمحرمات أو منهج تعليمي أو دين أو قيود غذائية أو أخلاقيات أو نظام معتقدات أو أسلوب علاقات أو نمط حياة معين. وهذا يُحرر الطالب بمجرد فهمه وقبوله.
جزء من سبب ظهوري بحرية وبشكل غير متوقع (لا أستطيع منع نفسي من ذلك - لقد حاولت)، اعتمادًا على من يراقب شكلي، بدلاً من اتخاذ شكل ثابت ومستمر (مثل شخصية ثابتة يمكن التنبؤ بها) يتوافق مع الصورة الجماعية لما يجب أن يبدو عليه "الشخص الحكيم" وكيف يجب أن يتصرف ويتصرف، هو المساعدة في كسر القوالب القديمة والمحرمات والوصفات والتقاليد لما يتطلبه التنوير أو الحرية أو معرفة الله.
الحقيقة المحررة (والخبر السار) هي هذه: إن التنوير والحرية ومعرفة الله لا تتطلب سوى انتباه صادق من الطالب، ومن الناحية المثالية، معلم عظيم أو تعليم رائع لإرشاده.

الله ليس له شكل محدد. الحرية ليس لها شكل خاص بها.
لو كان للحرية أو الله شكل أو هيئة أو حالة خاصة بهما، لما كانا شاملين، وبالتالي، لما كانا الحرية أو الله - بل كانا مجرد وهم أو تمييز جزئي آخر؛ شيء متخيل آخر داخل الخلق/الخالق - وليس الخلق/الخالق أو الواقع نفسه.
إنّ أكبر مشكلة تواجه البشرية، فيما يتعلق بمعرفة الله مباشرةً والتحرر من أيديولوجياتها، هي تثبيتها لمبادئ معينة وربطها الحقيقة بأفكار ومفاهيم وقواعد لباس وأنماط سلوكية من صنع الإنسان. هذا الإصرار مثير للسخرية من وجهة نظر الحرية - إنه أشبه بنكتة سخيفة، مهووسة بذاتها، غبية، تُعمي وتُقيد الوعي البشري بلا داعٍ بقيوده المتوهمة بطرق مؤلمة. كل ذلك بإرادتها الحرة وإصرارها.
كل هذه الأسس الأخلاقية المتعالية، والصفات الشخصية الزائفة، والتظاهر، والمحافظة على المظاهر، وأيديولوجيات الصواب والخطأ، وقمع وإدانة الطبيعة الكاملة للتجربة الإنسانية، والمحرمات، والأحكام المسبقة، والعقائد الجامدة، تعيق الباحث عن معرفة حقه الفطري، وحقيقته، وسعادته هنا والآن. لذا، وبسبب حالة وعيي المرنة وغير الثابتة، الشبيهة بالمرآة، أشعر غالبًا بإلهام طبيعي لنزع القداسة عن الوصفات المصطنعة التي تبناها الناس ويسقطونها على التنوير (وبالتالي، على حريتهم!)، والتي تؤجل فعليًا سعادتهم بمعرفة المصدر مباشرة، مما يُبقي على حزنهم من "عدم بلوغهم ذلك بعد" و"عدم كفايتهم للتحرر"، وغيرها من المعتقدات المؤلمة والسامة والزائفة.
بصفتي معلمًا، أو شخصًا ينظر إليه الباحثون على أنه "مستنير"، فإن أفضل طريقة أحيانًا لزعزعة الصورة المثالية التي يرسمونها عن شكل الاستنارة (وبالتالي، المساعدة في هدم المعتقدات التي تعيقهم عن إدراك كمالهم الذاتي الآن) هي إلقاء نكتة غير لائقة، أو فاحشة، أو تبدو عنصرية، أو أي نكتة جريئة أخرى في حضورهم. شيء يُستنكر عادةً. قول ما لا يُفترض أن يقوله مرشد روحي أو شخص مستنير، وفقًا للنصوص الدينية والعقائد التقليدية. التعثر والسقوط، والمرح وخفة الظل في المواقف الصعبة، وإطلاق ريح "عن طريق الخطأ" أثناء بحث جاد عن الله، والانطلاق في رقصة عفوية سخيفة دون سبب واضح، والضحك بفرح وبشكل لا يمكن السيطرة عليه عندما تُعطى أهمية مفرطة لعملية معينة أو معتقد ضيق الأفق، أو الشعور فجأة بالغضب أو الانزعاج أو الإحباط من تفصيل صغير - تعليمهم الانتباه. هذا المستوى من العفوية وعدم القدرة على التنبؤ، على مستوى الشكل والتعبير والمعايير، يكسر فعلياً قالب السجن الداخلي للباحثين، والذي لولا ذلك لكان سيستمر في تخريب إدراكهم للحرية الجوهرية وقيمتهم الأبدية ووصولهم إلى الله، وهو أمرٌ كاملٌ ومتاحٌ لهم بالفعل. فما داموا يُسندون هذه الحرية إلى غيرهم، ويُسقطونها في أشكالٍ ومعايير وأساليب محددة، فإنهم يظلون مُقيدين بهذه المفاهيم السخيفة التي صنعها الإنسان بإرادتهم الحرة.
بل إن مجرد تدخين السيجار والظهور بمظهر شخص أنيق ومهندم ومتغطرس في بعض الأحيان، قد نجح في استبعاد مئات الآلاف من الباحثين غير الجادين، بينما قرب آلاف الباحثين الجادين من قبول كامل لأنفسهم يتجاوز الحكم على المظاهر، مما يسلط الضوء على حقيقة أن التنوير شامل ومتاح للجميع، بغض النظر عما يدور في أذهانهم أو ظروفهم أو أنماط حياتهم.
هذه هي الهبة العظيمة للقبول الكامل للذات، والتي تُحرر طاقة الباحث لأساليب أكثر مباشرة وإنتاجية في توجيه انتباهه نحو إدراك الحقيقة. إذا لم يُكسر هذا القالب الزائف، السطحي، المُتحيز، والمُصطنع، فإن العلاقة بين المعلم والطالب غالباً ما تبقى زائفة جزئياً، مُتصنعة، وتدور حول

الحفاظ على المظاهر والقبول الاجتماعي. حتى وإن كانت مبنية على نوايا حسنة. بعبارة أخرى، تبقى هذه العلاقة خاضعة للمخاوف، والتوقعات المُفتعلة، والشخصيات. مما يدفعنا للتساؤل عن مدى "استنارة" هذه العلاقات حقاً. الأصالة، والشفافية، وحرية التعبير، والألفة غير الهرمية، هي سمات أساسية للعلاقات المُستنيرة.

إنّ هذه المظاهر غير المألوفة التي قد تظهر أحيانًا، والتي تُوصف بـ"عدم الملاءمة" أو "النقص"، والتي لا تُنسب عادةً إلى "الشخص المستنير"، تمنح الباحث فرصةً لمواجهة مفاهيمه وأحكامه السطحية، وربما تجاوزها، بالإضافة إلى أفكاره الثقافية البالية وتأثره بالأفكار الثنائية. إنها تدعوه إلى رؤية ما وراء هذه المظاهر السطحية والشعور بها، والتخلي عن انقساماته الداخلية المحدودة والحكمية، والتمييزات المصطنعة، مستخدمًا حدسه العميق وانتباهه (إن رغب في ذلك)، مما يكشف بشكل طبيعي عن استعداده للحقيقة بدلًا من التمسك بأيديولوجياته.

الباحث الذي لم يستوعب بعد المفارقة القائلة بأن لا شيء كما يبدو، وأن الحقيقة لا يمكن العثور عليها في سلسلة مُصممة بعناية من

الأفكار وأنماط الحياة والوصفات السلوكية، عادة ما تكون غير مستعدة تمامًا للاعتراف بالحرية الجذرية الخالدة، أو للتعاليم رفيعة المستوى والمتجاوزة للشكل وفروقها الدقيقة وتوازناتها.

إنّ "كسر القوالب النمطية" و"تجاوز المحظورات" يُساعد، مرة أخرى، على تحرير هؤلاء الباحثين الجادّين من هذه المعتقدات المؤلمة والمشوّهة والمُقيّدة حول ضرورة تحقيق الحرية في المستقبل، من خلال تعديلٍ ما في مظهرهم الداخلي أو الخارجي. كل هذا زائفٌ تمامًا في نظر الله/الحرية/الحقيقة. فلنتوقف عن التظاهر.

أو بدلاً من ذلك، عند لقاء شخص ينبع من الحرية الحقيقية (وهي الحب والرحمة الحقيقيان)، قد يختار الباحث الاستمرار في الانخداع بالمظاهر الخارجية استجابةً لدعوات كسر المحظورات. قد يختار أن يقتنع سريعًا بردود فعله التلقائية تجاه المظاهر والمفاهيم و"المبادئ"، متأثرًا بمحفزاته المشروطة، وشعوره بالاستقامة، ونشاطه، وتوقعاته، و"صوره عن النقاء"، فيشعر حينها بأنه "مدعو" للابتعاد عن جوهر الحقيقة (التي تنتظره دائمًا، خلف بوابة المفارقة)، إلى أن يصبح، ربما في وقت لاحق، مستعدًا لإدراك الطبيعة غير المادية للحرية الحقيقية، ويقرر أن يحب نفسه خارج نطاق الأفكار الزائفة الحزينة.

إن المفارقات من هذا القبيل، عندما تُعرض على طالب لديه أفكار راسخة حول الحب أو التنوير، تعمل كحاجز طبيعي أمام الدخول إلى المستويات أو المراحل الأعمق والأكثر مواجهة لتطبيق التعاليم؛ بينما تساعد أولئك المستعدين لتجاوز المألوف على التخلص من عقود من العمى والأحكام المسبقة والمعتقدات السطحية التي لا تخدم صحوتهم.

في الماضي، قبل الإنترنت والسفر بالسيارات، كان على الباحثين عن الحقيقة أن يسيروا لأيام عبر الغابات، بناءً على الشائعات، أملاً في الوصول إلى بوذا أو أي معلم آخر. وكان عليهم التضحية بالكثير من الراحة والأمان لمجرد الحصول على فرصة التواجد في حضرته أو طرح سؤال عليه.

كان هذا الحاجز الجغرافي، القائم على البقاء، والمتأصل في عصر ما قبل التكنولوجيا، بمثابة مرشح طبيعي. فمن لم يكن صادقًا في سعيه للمعرفة، لم يكن ليخوض غمار هذه الرحلة المادية من الأساس. أما اليوم، فلم يعد هذا الحاجز الجغرافي الطبيعي هو القاعدة، وهو ما يُعد نعمة ونقمة في آنٍ واحد. فقد استُبدل بحواجز واختبارات أخرى، مثل التكاليف المالية للالتحاق، ومستويات التقدم

المطلوبة (هياكل تعليمية متدرجة، المستوى 1، المستوى 2، المستوى 3، إلخ)، و/أو إظهار المعلم للتناقضات، كما ذُكر آنفًا.

من أن تكون بوذيًا ملتزمًا إلى أن تكون مستيقظًا

أتذكر عندما دخل أحد زملائي الحاليين في الفريق إلى حياتي لأول مرة، عندما بدأ العمل مع الفريق. كان لديه تنشئة بوذية قوية، ويميل بشدة إلى مفاهيم الرحمة، و"عدم إلحاق الأذى"، والتبجيل والاحترام، والمظاهر الخارجية المناسبة للسلوك، وما إلى ذلك.

مع أن هذه الصفات قد تكون عظيمة إذا نشأت بشكل طبيعي، إلا أن العقل البشري يميل إلى اعتبارها مبادئ ثابتة، ويخطئ في مساواة هذه المبادئ بالحرية أو الحقيقة، ثم يطبقها بشكل عقائدي لخلق تمييزات وفواصل مصطنعة داخل الواقع، مشكلاً هوية شخصية حول هذه المفاهيم، مما يحد من رؤية الباحث للرحمة الحقيقية، والاحترام الحقيقي، والبراءة الحقيقية، والوحدة الحقيقية، وما إلى ذلك. دائماً ما يُسقط المرء الحقيقة والحرية والحب والجدارة على أنها موجودة بطريقة ما خلف حاجز متخيل من الأفكار والمتطلبات؛ لا يمكن بلوغها إلا من خلال مسار معين، بعد فترة غير معروفة من تعديل أفكار الذات الصغيرة ومشاعرها وأنشطتها بشكل شاق لتصبح متوافقة مع الحرية الخالدة.

مرة أخرى، هذا كله هراءٌ مُقيِّدٌ ومُضلِّل. هذه البرامج العقائدية ضرورية فقط للعقول الجاهلة، المُلقَّنة، والمُضلَّلة في هذا العالم - لكبح جماحها. بالنسبة لأي شخص لديه نصف عقل و20% على الأقل من قلبه مُفعَّل (وهو حال كل باحث روحي واعٍ تقريبًا)، فإن الحكمة والرحمة والتسامح والمحبة والاحترام هي صفات فطرية لا تحتاج إلى كتابٍ شريعة أو وصفة ثقافية. ومع ازدياد وعي المرء، تتطور هذه الصفات بشكل طبيعي متجاوزةً أي وصفات بشرية أو أيديولوجيات سطحية. الحكمة والمحبة لا تُوجدان في الوصفات.

نحن أحرار بلا حدود، الآن.

بالعودة إلى الباحث البوذي، دخل في دائرتي مُبجِّلاً إياي، أو مُحترماً إياي بطريقةٍ تُوحي بوضوحٍ بأنه يُعلي من شأني انطلاقاً من مفهومٍ بوذيٍّ يُلزم باحترام المعلم؛ وكان يُنشئ في ذهنه فصلاً مؤلماً، مُدمِّراً لذاته، ومُصطنعاً بينه وبيني. بينه وبين الحرية. هذه الصورة المُصطنعة عادةً ما تُعيق تمكين الباحث واستيقاظه، لأنه يُسقط ويُجسِّد ذكرياته عن الحرية على حالةٍ أو وضعٍ ما.

هذا الاحترام المشروط والمفرط في المبادئ، المتجذر في الانفصال والتقييد المتصوَّرين، لم يكن ليُجدي نفعًا في وجودي أبدًا، إلا إذا كنتُ على استعدادٍ للعب لعبة التظاهر المصطنع، "لأُظهَر كمعلمٍ مناسب"، متسامحًا مع التبريرات الكاذبة ومُديمًا لعلاقةٍ متوترةٍ للغاية. وهو ما لا أستطيع فعله بطبيعة الحال. إن فكرة "الحفاظ على المظاهر"، والانغماس في هذا الزيف بدافع إظهار الفضيلة، أو بدافع الرغبة في الراحة الاجتماعية أو الأمان أو الملاءمة - مع العلم أن ذلك على حساب حرية الطالب في معرفة ذاته - تجعلني أشعر بالغثيان.

لذا، منذ البداية، حرصتُ على أن أكون غير لائقة لفظيًا معه. لا أقصد أن أكون لئيمة أو سيئة أو سلبية؛ بل سخيفة، وغير تقليدية، وغير متوقعة، و"غير لائقة". من خلال الفكاهة - كأن أناديه أحيانًا بـ"العاهرة" أو "يا مثلي الجنس"، أو أي شيء مشابه غير متوقع من العدم، أو أن أدفع مؤخرته وأنا أمر بجانبه أثناء طهيه، أو أن أخدعه - كنتُ أُحدث صدمةً ودهشةً في معتقداته، وعادةً ما يتبع ذلك ضحكة مكتومة.

لقد منحته هذه المظاهر الشكلية خيار الاختيار بين واقعين أساسيين: إما أن يعطي الأولوية لمجموعة مبادئه المشروطة، أو أن ينظر إلى ما وراء سطح هذه الأحكام البشرية ويرى الحقيقة غير الشكلية الكامنة وراء الشكل - وبالتالي يحرر نفسه أكثر من ذلك بكثير.
لكن في البداية، شعر بشيء من عدم الارتياح تجاه هذه المظاهر المتناقضة، لأنها تخالف ما تعلمه في مناهجه الدراسية، ولم يُعلَّم أي توجيهات حول كيفية التعامل مع المعلم في مثل هذه اللحظات. لقد تعلم فقط احترام المعلم. لكنه تعلم أيضاً أن المعلم لا يبدو ولا يتصرف على هذا النحو. فما العمل إذن؟ بهذا المعنى، كانت مظاهري العرضية بمثابة لغز. كانت تُعطِّل مناهجه الدراسية، وتُوقف برمجة عقله، وتجبره على البحث فيما وراء الظاهر، متجاوزاً ما تعلمه ليدرك كيف يُقدِّر مثل هذه الأحداث.
بدأ ببطء في تخفيف توتره الوهمي حولي بصفتي "المعلم" وكسر هذه الحواجز المصطنعة الناتجة عن تقديسه المشروط لي كشخصية ذات سلطة خارجية.
ببطء ولكن بثبات، استرخى وأصبح قادراً على التواجد معي بحرية وطبيعية كما هو، كأصدقاء متساوين، مع احترام حالتي الذهنية وتغذية رغبته في التعلم مني مباشرة.
هذا مجرد مثال واحد على كيف أن الحرية - عندما تكون حقيقية - تعمل كمرآة، بطرق غير نمطية، لتحرير أولئك الذين يقفون أمامها مثقلين بالقيود والمحرمات أو "المبادئ" الراسخة. فالمرآة تتصرف بشكل مختلف مع كل شخص، تبعًا لظروفه واحتياجاته. فإذا كانت المرآة تتصرف دائمًا بنفس الطريقة مع كل طالب، فهي ليست مرآة.
لهذا السبب لا يستطيع أحد كتابة سيرة ذاتية دقيقة أو صنع فيلم وثائقي صادق عن كائن المرآة (إلا إذا حاولوا النظر من واقع هذا الكائن، بدلاً من النظر إلى هذا الكائن) - لأنهم يتخذون أشكالاً وهيئات مختلفة مع كل شخص، ولا يحدد أي منها كائن المرآة نفسه.
الذات حرة بطبيعتها، بلا شكل، غير تقليدية، محبة، متجردة من الأنانية، كريمة وحكيمة. لا تحتاج إلى التشبث بصور بشرية لمبادئ الرحمة والتبجيل والاحترام وما شابه. الذات الحقيقية تسمو فوق كل ذلك، ومع ذلك تشمله. الله رحيم بطبيعته، دون أن يكون أعمى أو محدودًا بمثل هذه الصور الثنائية. ذاتك الحقيقية لا تحتاج إلى صور عقلك للتحكم فيما هو حكيم ومحب وما ليس كذلك.
عندما تستريح في وحدة الوعي، ستُحكم بالكمال؛ لا بمعتقدات البشر السطحية و"مبادئهم" و"فضائلهم" المُقدسة، والتي غالبًا ما تكون متجذرة في الخوف. تتوقف عن التظاهر وتبدأ في أن تكون حكيمًا ومحبًا، بشكل طبيعي تمامًا.
على أي حال: من واقع تجربتي الشخصية، لا أنصحك بإعطاء الأولوية لأعلى إمكانات طلابك، ولا أنصحك بأن تكون جريئًا، أصيلًا، بديهيًا، ومحبًا حقًا بما يتجاوز الأفكار التقليدية في تعبيراتك، إذا كان هدفك هو إدارة شركة ناجحة، دنيوية، وروحانية ذات علاقات عامة رائعة.
لكن إن كانت نيتك الحق والمحبة والحرية للجميع والنزاهة مع الله فوق كل شيء، فأوصيك أن تفعل ذلك تمامًا. لا تتظاهر. دع الحكمة الفطرية تسري فيك - بافتراض أن لديك مستوى عالٍ من الوعي الذاتي الراسخ. فلكي تسمح للحكمة الفطرية غير المكتوبة بالعمل بشكل شامل، عليك أولًا أن تُدرك ذاتك غير المنقسمة، الحرة عبر الزمن، بدرجة عالية من النقاء.
يعرف المعلم الحر متى يُضحي بصورته الاجتماعية من أجل تحقيق توافق أكبر أو قضية أنقى. في الواقع، هكذا تستمر في التطهير والنمو على مستويات أدق من التفاني للوحدة. وإلا، ستستسلم للخوف والراحة الاجتماعية، وتُعرّض نقاء ونقاء ونزاهة وقوة علاقتك بالله/المصدر/الحقيقة/الحب

للخطر. ناهيك عن أنك ستُرسّخ لدى طلابك تمييزاتهم الخاطئة التي تُقيّد حريتهم، وما يترتب على ذلك من سجن، باختيارك إعطاء الأولوية للرأي العام والقبول الاجتماعي على الحرية الحقيقية وإدراك الحقيقة لدى طلابك.

سأستبدل مبادئك الثابتة بالحب الحقيقي بشكل طبيعي

بينما أوصي الجميع بالعيش في تعاطف عميق واحترام ونزاهة مع العالم الذي يرونه، وبينما لا أشجعكم على أن تصبحوا متمردين بلا وعي يتخلون عن جميع المبادئ والقيم الأخلاقية كرد فعل تعويضي لقمعكم السابق لأنفسكم، أو "باسم الحرية الجريئة"، أو لأن "بنتينيو قال إن الحرية لا شكل لها"، في الوقت نفسه، أود أن أؤكد على فهم أنه أينما كنتم، ومن كنتم، ومهما كانت الملابس التي تحبون ارتداءها، ومهما كانت رذائلكم، ومهما كانت الأفكار الدنيئة التي قد تخطر ببالكم، ومهما كان نظامكم الغذائي، ومهما كانت اللغة البذيئة التي تختارون استخدامها، ومهما كان عدد السيجار الذي قد تدخنونه، ومهما كان اسم الله الذي تفضلون عبادته، ومهما كانت النوادي التي تفضلون الذهاب إليها بعد الكنيسة... فإن جوهركم الحقيقي يبقى حراً ونقياً. خالداً.

تقبّل نفسك تماماً. عندها سيصبح إدراك الوعي الكامل المتأصل أسهل بكثير!

إن جوهرك الحقيقي لا يحجب عنك أبداً أي شيء يتعلق بك، إلا ربما بسبب اعتقادك بأنه محجوب وأنه يجب تحقيقه بطريقة معينة، من خلال مسار معين، أو أنه يجب عليك أولاً أن تصبح شخصاً نقياً لا يسب أبداً، ويتحدث ويفكر فقط بهذه الطريقة أو تلك، قبل أن تعرف حريتك.

هذه مجرد معتقدات. ويمكن إنكار المعتقدات، أو تجاوزها، مما يضع حداً لتشويه رؤيتك لذاتك.

ثابت، خالد، وحر. هذا هو الله. هذا أنا. هذا أنت. بالفعل.

الظلام والنعاس يعملان معاً لإبعاد الحرية

دعونا نبقى واقعيين ونكشف لأنفسنا مدى سهولة الوصول إلى الوعي الحقيقي بالله ومدى حريته.

نادرًا ما ظهرت الشخصيات التاريخية التي جسّدت محبة الله المطلقة، وعاشت حياةً زاخرةً بالتضحية والشرف، كممارسين ملتزمين بأي دين أو ثقافة أو مجتمع. إنهم يتحدّون التوقعات، ولا يكترثون كثيرًا بالقبول الاجتماعي، ويكسرون القوالب المألوفة، ويتجاوزون المعتقدات المقيدة، بل إنهم في بعض الأحيان يتحدّون حكومات وأنظمة بأكملها بمفردهم. غالبًا ما يُنظر إليهم على أنهم مثيرون للاضطراب، حتى في تصريحاتهم السلمية الصامتة. يُنظر دائمًا إلى الأحرار على أنهم تهديدٌ لمفاهيم الذات غير المستقرة (أي: الجماهير).

علاوة على ذلك، ستحشد جيوش الظلام قواتها لفعل كل ما في وسعها للقضاء على هؤلاء الرسل الذين يحملون الأخبار السارة، أو تقويضهم، أو السخرية منهم، أو إعطاء الناس تصورًا مشوهًا أو محرفًا عن أفعالهم أو نواياهم، وذلك لتقويض رسالتهم والقوة التي يمكن أن تتجذر بها في جماعة النفوس النائمة.

إنّ الكائنات التي تستثمر بكثافة في هياكل الظلام الهرمية لا تُقدّر الاضطراب الذي يُحدثه حاملو النور في خططها المعقدة طويلة الأمد. فمن استثمروا في الظلام يعتمدون - في شعورهم الزائف وغير الآمن بالتمكين - على الكثير من النائمين الذين يظلون غافلين عن حالة قمعهم.

والنائمون، غالبًا على حساب أنفسهم، لا يحبون الصحوات الجذرية أو الفظة أو المفاجئة، لأنهم وقعوا في غرام الراحة، والرعاة الزائفين، والشخصيات الأبوية غير المخلصة (قادة العالم، والحكومات، وما إلى ذلك)، وأوهام الأمان التي يوفرونها. وهكذا، يجد أولئك الذين يتمسكون

بالطرق المظلمة وأولئك الذين ينتمون إلى الأغلبية المريحة (النائمون) أرضية مشتركة في معركتهم ضد النفوس الحرة التي تجلب النور الحقيقي والحرية والصحوة للجماهير.
بالتأكيد، سيسمحون لك بامتلاك استوديو اليوغا والتأمل المتواضع الخاص بك لنفس ربات البيوت الاثنتي عشرة من حيك لحضور دروس أسبوعية، ولكن إذا تجاوزت مجرد تقديم ممارسات روحانية تقليدية وغير ثورية، أو أصبحت مشهورًا جدًا، أو اصطدمت بالطرق الراسخة التي تبقي الناس في مساراتهم الاجتماعية المصممة بعناية، فستصبح حتمًا هدفًا، على مستوى نسبي داخل الوهم.
إن الخطوة الأولى التي يمكن لأي شخص اتخاذها للمساهمة في حرية البشرية هي التوقف عن النوم بخوف. توقف عن النوم مع العدو. دافع عن حقك - وحق الجميع - في الاستيقاظ وعيش حياة حرة وقوية تُعيد تشكيل هذا العالم وتُغير مكانة القوة الجماعية: من رعاة زائفين إلى مليارات الأفراد ذوي السيادة الأقوياء الذين يعملون جميعًا في انسجام، كما تفعل الطبيعة بالفعل.
قد يظهر المعلمون بمظهر معين، لكن الحرية نفسها لا شكل لها.
تذكر: الحكماء الحقيقيون لا يتمردون على الله، حتى وإن بدا ذلك للعين غير المدربة أو للعقل الخامل التقليدي المليء بالأفكار. حتى عندما يبدو أنهم يخالفون الكتاب المقدس أو يتصرفون وفقًا لمجموعة غامضة من الأخلاق، فإنهم يتصرفون فقط لمصلحتك، انطلاقًا من حالة متصلة بعلم الله. لا يصبحون أبدًا غير طاهرين أو سيئي النية، حتى عندما يعتقد الآخرون أنهم يرون دليلًا على عدم الطهارة أو النية الأنانية في كلامهم أو سلوكهم. قد تبدو طبيعتهم وكأنها تتمرد على العديد من المفاهيم الخاطئة التي بناها الإنسان حول سماء الله المفتوحة على مصراعيها للحرية، لكنها لا تفعل. مرة أخرى، هذا ينطبق فقط على الكائنات المتحررة بشكل كافٍ.
لذا، فإن الكائنات الحرة تتحدى الوضع الراهن دائمًا، وهذا أمر طبيعي، لمجرد كونها حرة. لا حيلة لها في ذلك، ولن ترغب في تغييره حتى لو استطاعت. فما الداعي لذلك؟ إنها لا تسعى إلى الراحة أو التقدير في هذا العالم المادي وعقوله النائمة، أو منه. إنها تدرك أن الراحة الظاهرية التي يوفرها الوضع الراهن زائفة وخالية من الجوهر، وتدرك أن نيل التقدير من جموع من العقول النائمة والمُلقّنة لا يليق بطبيعتها. هذه الشجاعة الفطرية، والحب، والحكمة هي ما يجعلها قادرة على أن تكون خادمة خالصة.
إذا كان الحكيم يبدو دائمًا حسن السلوك وفقًا للمعايير التقليدية، ولا يثير غضب المجتمع أو "المتشددين دينيًا" (وهم تقريبًا كل شخص)، ولا يثير نظام معتقدات الشخص غير الآمن... فقد ترغب في التساؤل عما إذا كان حقًا حكيمًا - رجلًا/امرأة متحررًا - وما الذي يمكنه أن يقدمه لك حقًا.
تذكر: لا تتبع أبدًا شخصًا لا ترغب في أن تصبح مثله. فكل من يُعلّم من واقع خبرته، يُعلّمك في الواقع كيف تصبح مثله.
قد يكون هذا أمرًا رائعًا إذا كان ما أصبحوا عليه هو الذات النقية والحرة الأصلية، وكنت تطمح لأن تصبح مثلهم. ولكن إذا لم يكن ما يُعرّفون أنفسهم به، وما يتجسدون فيه، هو ما تسعى إليه في نهاية المطاف، فما عليك إلا أن تتعلم منهم ما يبدو مناسبًا من بعيد، واحتفظ بتفانيك الكامل لله مباشرة، أو لأحد رسل حقيقته النادرين والصادقين، إن استطعت العثور على مثل هذا الكائن. فهم النوع الوحيد من البشر الذين لن يخونوك أبدًا. قد يُربكونك، وقد تنزعج من كلامهم أو أفعالهم بسبب افتقارك إلى البصيرة الكاملة وتعلقك بأشياء/أوهام أقل شأنًا. ومع ذلك، بطبيعتهم، لا يمكنهم أبدًا التخلي عنك أو خداعك عمدًا.

من أدرك الحقائق العليا، فقد كل ارتباطه بأشياء الأسماء والأشكال. بعد ذلك، يسكن كجسد للوعي والنعيم اللامتناهيين. يصبح هو الذات.
-أدي شانكارا
لذا، مرة أخرى، إذا كان شخص يُفترض أنه متنور يرقص دائمًا على أنغام توقعات المجتمع الآمنة، وإذا كان يلتزم بالقالب المتوقع باستمرار، ويحظى بمحبة وإشادة وإعجاب جميع أقرانه في مجاله تقريبًا، كأنه حيوان أليف متنور حسن السلوك من نتاج مجتمع روحي ما، فمن المرجح جدًا أنه لا يزال متدينًا بشأن مفاهيمه الذاتية (مخدوعًا) ويفتقر إلى الشجاعة الحقيقية غير الشخصية ومعرفة الذات. من المحتمل أنه لا يزال يؤمن بفكرة ما، أو يسعى إلى راحة القبول الاجتماعي بدلًا من معرفة الله/المصدر/الحقيقة مباشرةً والتعبير عنها بقوة للبشرية - دون تقديم تنازلات لأسباب تتعلق بالراحة الوهمية، إلا إذا كان ذلك هو المسار الأكثر فائدة وحكمة في أي لحظة معينة.
إذا بدا لك المعلم سهل التصديق والثقة لأنه يرتدي الملابس التي تتوقعها، ولا يسب أبداً، ولديه لحية طويلة (والتي تشير بالطبع إلى الحكمة...)، ويتصرف دائماً وفقاً لمبادئ فاضلة محددة (كما تحددها العقول النائمة) - وبالتالي، تشعر وكأنه غطاء دافئ يمكن التنبؤ به يمكنك تغطية عينيك النعستين به بينما تعتقد أنك تستمع إلى شيء روحي حقاً - فقد ترغب في التشكيك في نقاء حريته وفائدته لصحوتك الحقيقية.
إذا كنت ترغب في حلم أكثر راحةً وروحانيةً، فاستمع إلى أحاديثهم مرارًا وتكرارًا واستمتع باهتمامهم الدقيق بقيودك الحالية ومعتقداتك. لكن إن كنت ترغب في حرية الحقيقة، فقد ترغب في البحث فيما هو أبعد مما يقدمونه. فربما يكون لديهم ولاء أكبر (وبالتالي، ولاء أناني) للمعايير الاجتماعية، وللراحة، وللأوهام، وللحفاظ على رضاك، أكثر من ولائهم لله وحريتك. وربما لا يزال لديهم ولاء للحفاظ على شخصية وحياة خاصة بهم، مثل أن يكونوا مرتاحين ماديًا واجتماعيًا، وأن يحظوا بالاحترام الأكاديمي، وبالتالي يتجنبوا وضع أنفسهم في مرمى النيران - بدلًا من أن يكونوا أنقياء تمامًا ومخلصين لأنفسهم ولنفسك الحقيقية؛ للحقيقة وأقصى إمكاناتك. الكائنات الحرة المتنورة ليست متشددة. إنها لا تحاول الحفاظ على المظاهر إلا عند الضرورة القصوى لغرض نافع.
مع أن هؤلاء المعلمين الأقل حرية قد يكونون مفيدين إلى حد ما، فاعلم أنهم لم يخدموا الله فيك خدمة كاملة بعد، لأنهم ما زالوا يسعون لخدمة أنفسهم والحفاظ عليها. لم يصبحوا بعد بلا شكل ولا خوف، فهم ليسوا بعد متفانين لك تمامًا.
كثيرًا ما تتحدث الأجيال عن تنمية الإخلاص للمعلم، لكن في الحقيقة، المعلم هو من يُكرّس نفسه بالكامل لطلابه. فقط إذا كان هذا الإخلاص التام لرفاهيتك وحرية إرادتك حاضرًا في المعلم، فهو جدير بثقتك وإخلاصك أيضًا. إلى أن يتحقق ذلك، فهو ليس مستعدًا بعد لخدمة البشرية جمعاء، بل وكل الخليقة باسم الوحدة. ما زالوا هنا ليحققوا مكاسب أو يحافظوا على شيء ما لراحة شخصياتهم. إنهم يخشون الموت والسخرية من شخصياتهم. تساءل عن حريتهم بنفسك، وابحث عما وراء الراحة، إن كنت ترغب في الحرية الحقيقية والمتوازنة والواقعية.
يحترم الكائن المتأمل الثقافة باعتبارها تعبيرًا عن الإرادة الحرة، لكنه لا يضع الثقافة أو الطقوس أو الأعراف أو توقعاتها أبدًا فوق الإله الكامن فيك. أولئك الأحرار، الذين يحبونك بالتالي كذاتهم، لا يحترمون سوى حرية إرادتك؛ وكل ما عدا ذلك قابل للتفاوض أو حتى للتجاهل التام بالنسبة لهم.
قد تبدو الكائنات الحرة أحيانًا "متطرفة" في نظر مجتمع راسخ. قد يلتزمون الصمت طوال حياتهم ويعيشون في كهف، لكنهم مع ذلك أحرارٌ جذريًا. لو عاشوا في مدينة، لكانوا بلا شك مثيرين للجدل،

ولأشعلوا ثورة صغيرة من حولهم لمجرد كونهم أحرارًا. ليس لأنهم يسعون إلى ذلك، بل بسبب قوانين الفيزياء البسيطة التي تحكم وجود كائن حر في مكان محاط بنائمين. سيحدث حتمًا اضطراب في الوضع الراهن القائم بوجودهم.
هذا أحد الأسباب التي تجعل الكائنات الحرة غالباً ما تختار العيش في مجتمعات أكثر عزلة أو مناطق نائية، حيث لا يجدها إلا الباحث الراغب. فلو تبنّت حياةً تقليديةً متكاملةً تماماً في منطقة حضرية مزدحمة، لكانت الفوضى والاضطرابات منتشرةً بشكلٍ كبيرٍ لدرجةٍ تُفقدها أي فائدةٍ تُذكر في "مهمتها" المتمثلة في خدمة الآخرين. فالحرية المفرطة في بيئةٍ غير مناسبةٍ تُفقدها إمكاناتها البنّاءة والمفيدة. يشبه الأمر ترساً يدور بسرعةٍ كبيرةٍ يصطدم بعددٍ كبيرٍ من التروس البطيئة، مما يُعطّل النظام ويُخرج التروس البطيئة من "مداراتها". تماماً كما في قوانين الفيزياء.
إنّ التقاء الحرية المتجسدة مع الوهم المتجسد وصفةٌ للاضطراب. وفي ظلّ جرعاتٍ حكيمةٍ وسياقاتٍ مستوحاةٍ من التكامل، يكون هذا الاضطراب مفيدًا للغاية. لكنّ حدوث هذا "الاضطراب الصحي" باستمرار، دون قصدٍ أو نيّةٍ واضحة، وفي بيئاتٍ أو جرعاتٍ غير مناسبة، يتحوّل عادةً إلى "اضطرابٍ غير صحي".
لكن، على سبيل المثال، إذا لم يظهر معلمك مثيرًا للجدل في نظر من يتابعونه، أو لم يبدُ أنه يخرج عن المألوف، فإنه على الأرجح معلم "إنساني" له احتياجاته الشخصية التي يجب الحفاظ عليها. في هذه الحالة، يكون معلمك أشبه بأستاذ في الروحانية، أو فيلسوف، أو مُشارك لرؤاه الشخصية. قد يكون هذا الكائن مفيدًا لك مؤقتًا في رحلتك، ولا يُمكن إنكار وجوده وما يقدمه، لكن من المرجح جدًا أنه لا يستطيع أن يحملك عبر محيط الوهم بأي شكل من الأشكال من خلال نقله أو مثاله للحرية. كما أنه لا يستطيع أن "يأخذك تحت جناحيه"، كما يفعل الراعي الروحي الحقيقي، لأنه لم ينمي جناحيه بعد بما يكفي ليحملك حتى لنفسه. إذن، لا يزال معلمك بحاجة إلى معلم حقيقي، إذا رغب في التقدم أكثر نحو الحرية، وقبل أن يتمكن من خدمتك بشكل أكمل كمرشد كوني ملتزم بالحق، يمثل وحدة الكل الحقيقية، ومن خلال الحكمة الفطرية الكامنة في الحالة الطبيعية.
-[أنا، نظرية: أ5.4]-

ما أنا؟ من أنا؟
هذا هو السؤال الأهم. فكّر فيه باستمرار – حتى تعرف حقيقتك يقيناً تاماً، وبعيداً عن كل ما يمكن تصديقه أو عدم تصديقه.
...
-[أنا، نظرية: أ5.4.1]-
الرائي والمرئي
عرّف نفسك بأنك الرائي أكثر من كونك المرئي، وستعرف حريتك الداخلية بسرعة وبشكل أوضح وأكثر بهجة.
...
لنعد إلى أحد أبسط الفروقات الممكنة، وأكثرها تحرراً، من خلال إدراك أن تجربة حياتك تتكون من جانبين أساسيين ومتميزين في جميع الأوقات، وأن هذا التمييز يمكن إدراكه في كل لحظة:

TheSeen(experiences,objects) 2) (1(1
TheSeer(experiencer,substratumofallobjects)

وبعبارة أخرى: (1) المحتويات المتغيرة باستمرار لتجربة حياتك و (2) الأساس الواضح الشبيه بالفضاء، أو "الغشاء" غير القابل للاهتزاز وغير المتشكل، الذي يحمل كل هذه التجارب داخل حضوره الواعي والمدرك (IAM).

من خلال ملاحظة هذا التمييز البسيط والنقي للغاية في واقعك الخاص، لحظة بلحظة، يمكنك بالفعل البدء في تحرير نفسك بسرعة، والشعور بكيفية ارتباط كل فكرة وعاطفة لديك، بل وكل تجارب حياتك، بهذا المركز الداخلي لك، الذي يشهد عليه أنت الحقيقي، الذي لا يتغير.

تلقائياً...بشكل طبيعي...دائماً وبالفعل، هذا هو الحال.

لا يمكنك أن تؤمن بهذا (أنت) أو لا تؤمن به (أنت)؛ لا يمكنك أن توافق عليه أو تخالفه. يمكنك فقط أن تدركه أو لا تدركه. لأنه يتجاوز كل تصور.

هل يمكنك، ولو لبضع ثوانٍ فقط، أن تتعرف على ذاتك في إدراكك في هذه اللحظة بالذات؟

هل يمكنك أن ترى كيف أن لديك حاليًا (1) تجربة (لا يهم ما هي التجربة، وهي الآن قراءة هذا الكتاب)، والتي (2) أنت على دراية بها؟

لمن تنتمي تجاربك؟ ولمن تحدث؟

هل لاحظتَ أنه لكي تُدرك شيئًا ما، يجب أن يكون هناك جزء أساسي منك موجودًا أولًا لإدراكه؟ بالطبع يمكنك ذلك. أنت ببساطة تُدركه. الأمر بسيط، أليس كذلك؟

هذه الملاحظة هي كل ما هو مطلوب لفتح "البوابة التي لا بوابة لها" الكامنة للتنوير.

لقد بدأتَ للتوّ طريقك المباشر نحو التحرر الذاتي. كل ما تطلّب الأمر هو بعض الفهم البسيط والمنطقي، وبضع ثوانٍ من تركيز انتباهك، ليس بالتفكير، بل بملاحظة الواقع الواضح لتجربتك الحالية في الوعي.

أترون يا أصدقائي، كم هو بسيط حقاً؟ استمروا في تطبيق منطق بسيط ودقيق كهذا، وسيصبح عقلكم/فكركم السطح العاكس للذات لكي تعرف نفسها من خلاله أكثر فأكثر وبسهولة.

عرّف نفسك بأنك الرائي أكثر من كونك المرصود. حافظ على صفاء ذهنك وتركيزك كراعٍ، وستكتشف حريتك الداخلية بسرعة، وبشكل أكثر وضوحًا وبهجة.

-[أنا، نظرية: A5.4.2]-

ذاكرتك تثبت خلودك

لو كنتَ مجرد تجاربك، لظهرتَ واختفيتَ معها، دون أي "خلفية" ثابتة تتذكر منها ما سبق. ولأنك تتذكر ما سبق، فهذا يثبت أنك خارج نطاق تجربة الزمان والذاكرة.

...

ومن الجدير بالذكر أيضاً كيف أنه بدون الواقع الثابت لجوهرك الداخلي، لن تتمكن منطقياً من تذكر أي شيء حدث قبل هذه اللحظة.

حاول أن تتبع هذا المنطق البسيط والواضح: إذا كنت أنت تجاربك المتغيرة باستمرار (بدلاً من هذا الوعي الثابت)، فلن تتمكن من البقاء على قيد الحياة حتى خلال دورة حياة تجربة واحدة. وبالتالي، لن يكون لديك أي ذاكرة.

ماذا أقصد بهذا؟

لو كنتَ مجرد تجاربك، لظهرتَ واختفيتَ معها، دون أي "خلفية" ثابتة تستقي منها ذكرياتك. لما كان لديكَ أساس الوعي الثابت الذي يمكّنك من مقارنة تجربتك الحالية بتجربتك السابقة، ولما استطعتَ التعلّم أو استخلاص أي شيء من مدرسة الإدراك في الحياة.

إذن، من الواضح أنك أكثر من مجرد تجربة أو سلسلة من التجارب. أنت لست موضوعًا للإدراك، مثل جسدك، أو أفكارك، أو أحاسيسك، وما إلى ذلك. هذا واضح وجلي.

أنت تراقب باستمرار، وتشهد، وتكون، وتعرف – وبالتالي، تكون قادراً على تذكر – التجارب. بدون ذلك "أنت" المتحرر من إدراكات الحياة المتغيرة، لن تكون قادراً على سرد أي لحظة سابقة من حياتك الشبيهة بالفيلم.

كما ترى، كل ما تختبره هو تأكيد آخر على وعي أعمق وأكثر ثباتاً فيك، وهو في النهاية ما أنت عليه حقاً أكثر من الظواهر العابرة التي أنت واعٍ لها.

يبقى الرائي، بينما يأتي المرئي ويذهب. فأي من هذين الجانبين من الواقع يستحق أكثر أن يُطلق عليه اسم "الذات"؟ ومع ذلك، أي جانب يثير اهتمامك أكثر في العادة؟ كم مرة تتوقف عن انغماسك التلقائي، غير المبالٍ، في سيل المرئي المتغير باستمرار، لكي تلاحظ وجودك كرائي؟

تمرين: حاول الآن أن ترى بوضوح أكثر من أي وقت مضى أن كل تجربة تربطها بنفسك، أو تتعلق بها، أو ترغب بها، أو تخاف منها، أو تسعى إليها، أو تتجنبها، أو تتأملها، أو تفكر فيها، أو تتذكرها، أو تتخيلها، أو تحاول السيطرة عليها، أو إعادة ترتيبها، أو تقبلها أو ترفضها... كلها، بلا استثناء، تثبت وجود خيط مشترك: وجود ثابت وخالد، لا يتغير مع تغير الظواهر في عالميك الخارجي والداخلي.

-[أنا، نظرية: أ5.4.3]-

أكثر عمقًا من الداخل

حتى أكثر عملياتك النفسية والروحية حميمية وحالات وعيك تظهر وتختفي أمامك؛ أمامك أنت. يراقب جوهرك الداخلي كل شيء على حد سواء، دون أن يتأثر به.

...

هناك حضورٌ في داخلك أعمق حتى من عالمك الداخلي. وبدون هذا الحضور الأعمق، لن تستطيع أن تشهد المظاهر العابرة التي يعتبرها معظم الناس "ظواهر داخلية"، مثل الأفكار والمشاعر والأحكام الخفية على الآخرين أو على الذات والمعتقدات، وما إلى ذلك.

أنا حقيقة العالم. مركز الدائرة. أنا الأجزاء والكل. [...] لقد أظهرتُ نفسي لكم مرارًا وتكرارًا، ولم تروني. [...] لا أحد أكثر انطواءً مني.

-ابن عربي

ما زال الداخل ظاهراً مقارنةً بك

ما نسميه عادةً عالمنا الداخلي، مقارنةً بالذات الحقيقية، لا يزال "خارجيًا" أو جزءًا من محيط إدراكنا، مقارنةً بوعينا الفعلي. حتى أعمق شعورٍ بالذات، بما فيه من أفكارٍ عميقةٍ وعواطف روحيةٍ دقيقة، ليس بعدُ المحورَ المركزي (ليس هويتك الحقيقية) الذي يدور حوله كل شيء، ومنه ينطلق كل شيء ويُعرف.

من منظور هذا الجوهر "المركزي" غير المحدد الموقع لـ "أنا"، حتى أعمق أفكارك ومعتقداتك ومشاعرك تُرى وتُحس على أنها "خارجية" أو هامشية، مقارنةً بذاتك الحقيقية في جوهرها

الوجودي الخالص. كلها تظهر لك؛ لذا فهي خارجية عنك. إنها لا تزال جزءًا مما يُرى، ولا تُدركها "الرائي".
فقط عندما نصبح تلقائياً متأثرين ومتوحدين مع الأفكار والمشاعر نشعر بأننا ذلك الشخص الفوضوي، والمتغير، والمضطرب، والمتضرر، والعاطفي، والمتحفز شخصياً، وما إلى ذلك.
كما ترى، عندما أشير إلى كيانك الداخلي أو ذاتك الداخلية، أو ببساطة الذات، فأنا في أغلب الأحيان أشير إلى ما هو أنت، قبل - وقبل وأكثر دقة من - حتى أكثر عملياتك النفسية والروحية حميمية وهويتك المفترضة (المؤمن بها).
حتى أكثر عملياتك النفسية والروحية حميمية، وحالات وعيك، تظهر وتختفي أمامك؛ أمامك أنت. جوهرك الداخلي يراقب كل شيء بالتساوي دون أن يتأثر به.
هذا ما أود إيقاظه فيكم من خلال الكتاب الأول: الطبيعة الأعمق والثابتة للوجود المضيء بذاته، عديم الشكل، الذي تعتمد عليه جميع الإدراكات والأشكال الأخرى، والذي بدونه لا يمكن قول أي شيء آخر، أو التفكير فيه، أو تصديقه، أو افتراضه، أو الشعور به، أو معرفته بطريقة أخرى.
أنت لست شخصيتك وعملياتها
أنت بالفعل على دراية كبيرة بالجوانب الطرفية لنفسك، لكن معظمكم لم يتم تعليمه التعرف على الأساس الأكثر جوهرية للذات - على الرغم من أن كل ما يظهر لك يؤكد (ويلمح) إلى وجودها "السري" والثابت طوال الوقت.
من منظور "أنا" النقية، أو "أنا" الحقيقية، فإن شخصيتك المتسقة ظاهريًا، وعالمك النفسي، وحتى أفكارك الروحية عن الهوية، إلى جانب جميع عواطفك، ومشاعرك العميقة، وعلاقاتك، ورؤاك، وطبقات تفكيرك، لا تزال تُعتبر ليست "أنا" في جوهرها، بل مجرد ارتباطات وإضافات وانعكاسات اختيارية تأتي وتذهب على الشاشة الأصلية للوعي الوجودي النقي.
على سبيل المثال: إذا استطاعت العين رؤية شيء ما، فليست العين نفسها هي السبب. وبالمثل، إذا كان جوهرك الداخلي قادرًا على مشاهدة شيء ما أو معرفته، فإن هذا الشيء لا يساوي بعد جوهرك الداخلي الذي منه أصبحت الرؤية أو المعرفة ممكنة.
ببساطة: إذا كنتَ مدركاً لـ"شيء ما"، فإن حقيقة إدراكك له تثبت أن هذا "الشيء" ليس أنت الحقيقي. قد يُعتبر جانباً منك أو تعبيراً عنك، لكنه لا يُعرّف أنت الحقيقي في نهاية المطاف.
إذا كان شيء ما يأتي ويذهب، فهو ليس أنت. بكل وضوح. هذه الحقيقة عني بديهية وواضحة - مخفية في وضح النهار - لأي شخص يستطيع التوقف عن الانغماس في افتراضاته الذهنية لبضع ثوانٍ، مع البقاء متيقظًا ومنتبهًا.
الوعي الخالي من الأفكار هو الأداة المثلى للمتشكك
الوعي الخالي من الأفكار هو الأداة المثلى لكشف الزيف. إنه للمتشكك المطلق أو الباحث عن الحقيقة، الذي يكره أن يُخدع - حتى من نفسه - والذي يرغب في البقاء موضوعيًا قدر الإمكان فيما يتعلق بحقائق الحياة النهائية.
الوعي الصافي الخالي من الأفكار يحرر ويكشف كل شيء تلقائيًا، بما في ذلك كل ما تعتز به نفسيتك المشروطة وتخشى فقدانه. سيحررك وعيك الداخلي المتألق، الخالي من الأفكار، ويجعلك لا تُقهر ومتساميًا أمام جميع عناصر الحياة، عندما تُطبقه بشجاعة في اللحظة الراهنة، مرارًا وتكرارًا.
قد يتبين، في التحليل النهائي، أن المرئي مُكوَّن منك (أيها الرائي)، وقد يتبدد الشعور بوجود "رائي ومرئي" لاحقًا بشكل تلقائي، ويتلاشى، ويندمج في الوحدة أيضًا. يمكن الكشف عن أن الرائي والمرئي

كلاهما وهمي، وبنيتان مترابطتان تظهران على الذات العليا غير الثنائية (التي لم تعد قائمة كرائي منفصل، بل هي أشبه بالفضاء الخالص بالنسبة لكل الأشياء بالتساوي).
عندما تنتهي المعرفة الموضوعية، لا يبقى الرائي كما هو. في تلك اللحظة، يتلاشى كبرياء "الأنا" (الذات) تمامًا.
-سامارث رامداس، داسبود
مع ذلك، يجب علينا أولاً أن نلاحظ بوضوح أن كل ما يظهر لا يُعرّف ذواتنا الحقيقية. يجب أن نبدأ صحوتنا بإدراك حقيقة أننا لسنا مجرد ما يُرى، بل نحن: ناظر كل ما يُرى؛ الشاهد الأزلي وراء كل ما يُشهد؛ العارف الثابت بكل ما هو معروف.
لا يعني هذا أن ما تدركه لا يمكن أن يعكس لك شيئًا تؤمن به أو تعتبره حقيقة ضمن مفهومك الذاتي النفسي، إذ يمكننا، بل وربما ينبغي لنا، أن نتعلم من مظاهر الحياة وما ترمز إليه في ذواتنا النفسية.
لكن هذا يعني أنه في نهاية المطاف، أو في نهاية العمر، أو حتى الآن، فإن ما هو معروف (المتغير) لا يساوي في مكانته أو أهميته الجوهر الذي يُمكّن المعرفة (الثابت).
باختصار: مهما رأيت، فأنت لست أنت. معرفة هذا هي الحرية.
-[أنا، نظرية: A5.4.4]-

العارف يتجاوز المعلوم
إن العارف - أيا كان هو/هي/هو في الواقع - هو الأساسي والسيد؛ في حين أن موضوعات الإدراك ثانوية، وبمعنى ما، "خدام" السيد (العارف/الذات).
...
المعلوم لا يعرف العارف، لكن العارف يعرف المعلوم. هذا صحيح دائمًا. لكن انظر بنفسك إن كان هذا صحيحًا في تجربتك المباشرة الآن، والآن، والآن...
الوعاء دائمًا أكبر من مجموع محتوياته. الوعاء يشمل حالة محتوياته، ولكنه يتجاوزها. يمكنك إخراج المحتويات، أو إبقائها في الداخل، أو نقلها من مكان لآخر، لكن لا يمكنك تغيير الوعاء نفسه.
إنّ العارف، بمعنى حقيقي للغاية، هو الوعاء الشامل والمتجاوز للمحتوى، والذي يُمكّن كل شيء (أي أن جميع المحتويات تعتمد عليه)، ويحتوي على جميع تجاربك. ولكن بالإضافة إلى فكرة كون العارف مجرد وعاء لمحتوياته، فهو أيضاً جوهر التجارب (المحتويات) نفسها، وهو ما سنتناوله بمزيد من التفصيل لاحقاً.
العارف – ذلك الوعي الذكي الذي لا يُنكر وجوده، والذي تشعر به غريزيًا على أنه "أنا مدرك"، والذي يُشار إليه غالبًا بالوعي الخالص – يعمل في آنٍ واحدٍ كحاملٍ للفضاء غير المتأثر، وكطبقةٍ أساسية (طبيعة/جوهر) لكل ما هو معروف. تمامًا كما أن عقل الحالم هو حامل الفضاء العارف، وهو أيضًا الطبيعة الحقيقية لإدراكات الأحلام.
وبهذا المعنى، فإن العارف (أيا كان هو/هي/هو في الواقع) هو الأساسي والسيد؛ في حين أن موضوعات الإدراك ثانوية، وبطريقة ما، "خدم" السيد (العارف/الذات).
ومرة أخرى، أيٌّ من هذين الوصفين يُعرّفك بشكل أفضل على ما أنت عليه الآن؟ هل أنت الكلمات المكتوبة على هذه الصفحة، أم أنت العارف بها؟
إن الذات ليست الجسد، ولا العقل، ولا الفكر، ولا الأنا، ولا الحواس، بل هي الشاهد على كل هذه الأشياء.

-أدي شانكارا
إن هدف العلم التجريبي لتحقيق الذات يدور حول هذا الأمر: التمييز ضمن ملاحظتك المباشرة بين العارف والمعروف، بشكل واضح بما يكفي لاستحضار إدراك فوري وجوهري للطبيعة الحرة وغير القابلة للوصف للعارف نفسه.
ويتم ذلك من خلال الملاحظة مراراً وتكراراً، وبالتالي تركيز انتباهك على وجود الوعي داخل تجربتك الخاصة في الوقت الحاضر، وتمييز طبيعته غير المادية عن كل ما يظهر بداخله.
إن تأثير ذلك هو تحرر تجريبي متزايد من الأوهام وكل المعاناة التي تأتي مع إبقاء "الأنا" الحقيقية جاهلة بطبيعتها السعيدة والواسعة، من خلال تعريف خاطئ لهذه "الأنا" بالأفكار والمعتقدات وأي محتويات أخرى تدركها في أي لحظة معينة.
-[أنا، نظرية: أ5.4.5]-

التمييز بين الذات واللاذات
انطلق في يومك واسأل نفسك: هل هذا أنا؟ هل ذلك الشيء أنا؟ هل هذا الشعور تجاه ذلك الشيء أنا؟ هل أفكاري أنا؟ هل هذه التجربة الروحية أنا؟ ما هو "أنا" في الحقيقة؟ انظر بعمق ونقاء، دون تحيز أو تفضيل.
...
لكي تعرف شيئًا ما معرفة خالصة، يجب عليك عزله عن كل شيء آخر.
يتضح سبب قوة التمييز بين العارف والمعروف عندما نفحص بشكل أوضح كيف نكتسب المعرفة في الحياة.
عندما نرغب في معرفة شيء ما معرفةً خالصةً بذاته، فماذا نفعل؟ نقوم بتنقيته - بعزله - حتى نتمكن من ملاحظته على وحدته، دون إضافات أو مخففات أو شوائب. ونفعل ذلك بتمييز الشيء الذي نرغب في معرفته معرفةً خالصةً، أو فصله عن كل ما يخففه أو يشوهه أو يحجبه أو يصرف انتباهنا عنه.
إذا كنت تريد معرفة الماء في أنقى حالاته وأكثرها أصالة، فعليك ترشيحه و/أو فصله عن الغبار والطين والأوساخ والحشرات الميتة والبكتيريا والملوثات أو العناصر الأخرى التي ربما تكون قد تلامست معه خلال رحلته.
أنت، بصفتك الذات، أو النقاء الواعي، قد مررت بالعديد من التجارب والأفكار المتعلقة بها. ورغم أن جوهرك، في الحقيقة، يظل نقيًا وغير مشوب، إلا أن معرفتك بذاتك، من الناحية التجريبية (أو الواعية)، قد اختلطت بافتراضات غير نقية (مفاهيم ذاتية) تسببت في جميع عيوبك وقيودك النفسية، وما ترتب على ذلك من آثار.
إذا رغب الكيميائي في استخلاص مادة كيميائية أو جوهرية معينة لفحصها ومعرفتها في أنقى حالاتها، فعليه أولاً فصل هذه المادة عن جميع المواد الكيميائية الأخرى والتفاعلات التي قد تكون مرتبطة بها أو ملوثة بها. وينطبق الأمر نفسه على تحقيق الذات، إلا أنه يتم بوعي الفرد بطريقة تجريبية ذاتية.
إذن، الهدف هو توجيه انتباهك إلى أنقى حالة ممكنة للذات، وبالتالي تحسين قدرتك على رؤية الذات كما هي حقًا، بشكل أكثر وضوحًا مع مرور الوقت. وبهذه الطريقة، نتعرف على ذواتنا بشكل

أكثر نقاءً. هذه العملية من تقطير الذات تُخلّدنا، أو بالأحرى، تجعلنا أكثر وعيًا بخلودنا الجوهري الذي لا يُمس. وهو في الحقيقة واقعٌ قائمٌ بالفعل.
تمرين: "هل هذا الشيء أنا؟"
من التمارين الممتعة والفعالة للغاية أن تمضي في يومك وتسأل نفسك بانتباه:
"ماذا عن ذلك الذي أراه الآن، هل هو أنا حقًا؟ هل هذا الرصيف هو أنا؟ هل تلك الغيوم هي أنا حقًا؟ هل يداي هي أنا؟ هل هذه الأفكار هي أنا؟ هل هذا التمرين الروحي الذي أقوم به الآن هو أنا؟ هل أي من محتويات تجربتي الآن هو أنا؟ هل أي منها يمسّني أو يشكّ فيّ؟
لاحظ باستمرار أن ما تدركه لا يمكن أن يكون جوهرك الحقيقي. استمر في رؤية كيف أن ما تراه لا يؤثر على طبيعة الرؤية المستمرة؛ وكيف أنك، في الواقع، تبقى بمنأى عن هذا العرض العابر للتجارب المتتالية.
باختصار، استمر في التساؤل: "ما أنا؟"
هذا أحد أكثر التمارين فعاليةً وتأثيراً التي ستستخدمها على الأرجح في حياتك. أنصحك بممارسته باستمرار وبشكل منتظم. ستنعم في النهاية بالحرية والتنوير والسكينة والبهجة.
-[أنا، نظرية: أ5.4.6]-

الاستيقاظ مقابل العمل على الظل
كيف لنا أن نعرف ونحب ونحتضن ونتخلص من أوهامنا وخصائصها الظلية دون أن نبلغ أولاً نورنا الداخلي؟ فبدون النور، لا يمكنك إلقاء ظلال خلف الأشياء المخفية في الظلام.
...
سيساعدك الجزء الثاني من هذا الدليل على الوصول إلى وضوح تام فيما يتعلق بمفاهيمك الذاتية، ووظائفك النفسية، وكيف تعمل آلية الأنا، أو الذات الزائفة، أو "الغريملين" بداخلك، وكيفية التغيير، أو التحول، أو التجاوز معًا، وفقًا لأسمى رغباتك.
لكن عند تطبيق الجزء الأول من هذا الدليل، فإننا نهدف في المقام الأول إلى تجاوز مفاهيمنا عن الذات - أي علم النفس لدينا - وتنمية قدرتنا الفطرية على توجيه انتباهنا مباشرةً إلى الإدراك الأكثر جوهرية للذات أو الوجود: "أنا" الحقيقية في داخلك. أما العمل على التكامل النفسي الروحي الأكثر نسبية، فيمكن أن يأتي لاحقًا. أولًا، نحتاج إلى أساس متين في ضوء الوعي الحقيقي الخالد.
أنت بحاجة إلى النور لتبديد الظلام
بدون رؤية واضحة لذاتك الحقيقية، لن تستطيع مواجهة جوانب ذاتك الشخصية والتعامل معها ودمجها بنجاح. ستظل تتجنب وتكشف وتخطط ضد تحررك ووعيك الذاتي الصادق وتكاملك، بينما تتخبط في ظلام جهلك بذاتك.
أنت بحاجة إلى ضوء الشمس النقي لتبديد تلك الغيوم التي تلقي بظلالها بطريقة ذات معنى. بدون هذا الضوء، فأنت في الغالب تتخبط في الظلال، تعيد ترتيب أثاثك النفسي (جوانب غير محبوبة/غير مرئية من ذاتك) من هنا وهناك ذهابًا وإيابًا، داخل غرفة مظلمة بالفعل.
لذا، عليك أولاً أن تتجاوز غيوم دوامة أفكارك السلبية التي لا تنتهي، وأن تتعلم كيف ترتقي إلى نور شمس الله الساطع. حينها يمكنك استخدام النور الكامن فيك، نور الشاهد الحقيقي، لترى كل ما يجب أن تراه، وتستخدم هذا النور لتحب كل هذه الجوانب التي أصبحت الآن مرئية، والتي كنت تؤمن بها سابقاً، في نفسك حتى تتلاشى تحررك، وبذلك تُعزز اندماجك في كمال لا نهائي موحد.

بدون بلوغ نورك الداخلي، كيف ستعرف أوهامك وخصائصها الظلية، وكيف ستحبها وتتقبلها وتتخلص منها؟ بدون النور، لا يمكنك إلقاء ظلال خلف الأشياء المخفية في الظلام. بدون النور، لا سبيل لك لمعرفة أنك تحمل في داخلك أشياءً تُلقي بظلالها. فقط في وجود النور تُكشف هذه الأشياء من خلال الظلال التي تُلقيها في مقابل نورك.
بمعنى آخر: بدون نور الوعي الحقيقي (ذاتك الكبيرة)، لا يمكنك أن تأمل حقًا في معرفة ذاتك الصغيرة ومواءمتها.
فلنصبح، إذن، من خلال شجاعتنا ووضوحنا المتعالي، رجالاً ونساءً حقيقيين لله وخداماً طبيعيين للكل - لا مجرد رجال ونساء من البشر.
دعونا نكون تحت تأثير نور الحياة الحقيقي، ولنتحرر من تأثير أيديولوجيات البشر الساذجة وغرورهم المتغطرس الذي لا ينتهي. الإنسان لا يكاد يعلم شيئًا. لا تبحثوا عن النور عند البشر، بل ابحثوا عني أنا، ابحثوا عن ذاتي الحقيقية في داخلكم. حينها يمكنكم أن تسلّطوا نوري على الجوانب النفسية لأنفسكم، وعلى الوعي الجمعي للبشرية، بمحبة ورحمة، حتى ينضموا إليكم تحت شمس الله، وتذوب ظلالهم تدريجيًا في الواحد الأحد.
-[أنا، نظرية: أ5.4.7]-

التكرار من زوايا مختلفة أمر لا يقدر بثمن
تذكر أن هذا التكرار يحل محل ما كان سيتطلب منك على الأرجح سنوات من الجهد في التأمل أو ما شابه ذلك.

...
لقد ذكرت هذا بإيجاز من قبل، لكنني سأشرحه بمزيد من التفصيل في هذه المرحلة. أكرر نفسي بكلمات مختلفة قليلاً ومن زوايا مختلفة قليلاً في هذا الكتاب - وخاصة في الجزء الأول.
في أي نوع آخر من الكتب تقريبًا، يُعدّ هذا دليلًا على إهمال المؤلف، أو مجرد تكرار لا طائل منه. لكنني أؤكد لكم أن هذا الاختيار في هذا الدليل مقصودٌ للغاية، ولن أستخدم هذه الطريقة لو لم تثبت فعاليتها الفائقة.
لقد وجدتُ أن قوة التكرار في إبراز الفروق الدقيقة والإدراكات الجوهرية التي تُغيّر مجرى الحياة - والتي تملك القدرة على تبديد الأوهام الراسخة والتفسيرات الخاطئة لطبيعة الذات أو الواقع - لا تُقدّر بثمن في تسهيل هذا المسار وتسريعه للطالب. ولذلك، فهو ليس تكرارًا لا طائل منه، بل ضروري وحاسم ومفيد للطالب المُتحمّس.
لذا، يرجى المحاولة ومعرفة ما إذا كان بإمكانك الاستمتاع وتقدير حقيقة أننا نقدم ونتناول كل نقطة أساسية من نقاط الإدراك من زوايا عديدة تبدو متكررة، ولكنها مختلفة قليلاً.
تذكر أن هذا التكرار يحل محل ما كان سيتطلب منك سنوات من الجهد في التأمل أو ما شابه. انظر إليه كفائدة عظيمة وقوة إيجابية. تقبّل "العمل الجاد" إن خطر ببالك. سيوفر لك الكثير من الوقت والجهد لاحقًا، أعدك بذلك.
هكذا ستتعلم وتدرك وتدمج بشكل أكثر فعالية وسلاسة، مع بذل جهد أقل من جانبك في النهاية.
هكذا نعيد معًا ضبط عقلك ليصبح سطحًا عاكسًا كمرآة، يتجلى فيه الواقع من خلال مرآة عقلك.
هكذا نزيل معًا أوهامك بأسرع وقت، ونساعدك على إدراك حريتك التي لا تُقاس. هكذا ستصبح متأملًا بارعًا، حتى بدون ممارسة التأمل.

هذا التكرار جزء لا يتجزأ من أخذك بيدك (فهذا في النهاية دليل ودليل، أكثر من مجرد كتاب عادي) لمساعدتك على إنجاز ما قد يستغرق منك سنوات من البحث المتفرق والمقارنة والدراسة والتجربة والخطأ والتقطير الذي لا نهاية له - دون ضمان أي نوع من التقدم الحقيقي أو النجاح.
إن تحقيق النجاح الحقيقي في تحقيق الذات بمفردك، دون توجيه مستمر، أمر نادر الحدوث.
بحسب تجربتي، ستكون فوائد تقدير هذه الطريقة في التدريس وفيرة لدى الباحث الجاد. وهذا ما يجعل هذا الكتاب دليلاً حقيقياً، لا مجرد مجموعة من المعتقدات أو التصريحات التي تتركك في نهاية المطاف غير ملمّ بالموضوع وغير خبير به. اسمح لي أن أكرر ما قلته لأوضح لك الأمر.
-[أنا، نظرية: A5.5]-

ملخص رحلتك نحو التنوير الذاتي
هناك ذات أعمق تظهر لها جميع التجارب، بلا استثناء.
...
لقد أوضحنا الآن الفرق الأساسي بين "الذات" و"تجاربها". لقد لاحظنا معًا الفرق بين الرائي والمرئي، أو الوعي ومحتوياته، أو العارف والمعروف، في تجربة مباشرة خاصة بك (بدلاً من مجرد التفكير فيها).
ونتيجة لذلك، فقد أدخلت نفسك في هذه الحقيقة القوية، والتي قد تتعرف عليها الآن بسهولة لبقية حياتك وما بعدها، بغض النظر عما يحدث داخل عالم أحلام تجربتك.
(أنصحك بقراءة ما يلي بصوت عالٍ لنفسك، كما لو كان إعلانًا.
تصريح
"هناك ذاتٌ أعمق تظهر لها جميع التجارب، بلا استثناء. هذا أمرٌ ثابتٌ وجليٌّ دائمًا. لولا ذاتي الأساسية، لما كانت لديّ أي تجربة على الإطلاق. كل تجربة تؤكد ذاتي الأعمق ووجودها الدائم. أنا أنا، أنا فقط. كل ما عدا ذلك ليس إلا لعبة أوهام في داخلي.
في هذه المرحلة، لا يهم مدى نقاء معرفتك بذاتك الحقيقية الكامنة في داخلك في تجربتك الواعية. بمعنى آخر، لا يهم إن كنت تعرفها بشكل خالص (بمعزل عن أي تشويهات)، أو إن كان لديك إحساس مباشر بـ "أنا هو"، لكن وجودها لا يزال مختلطًا بالأحاسيس والصور والمفاهيم والارتباطات والمعتقدات والافتراضات (مما ينتج عنه وعي أقل نقاءً أو صفاءً بـ "أنا هو").
سواء كانت بركة الماء لا تزال مضطربة وموحلة بعض الشيء، أو ما إذا كان الغبار بداخلها قد استقر وأصبح الماء صافياً تماماً، فهذا لا يهم كثيراً في الوقت الحالي.
ما يهم الآن هو أن تكون قادراً على التوقف مؤقتاً عن انخراطك شبه الدائم في الأفكار والمشاعر والأشياء والأوقات والأماكن والأشخاص، بأفضل ما لديك من قدرة، ولو للحظة وجيزة، وأن تعترف تجريبياً بأنه بدون خيط مشترك، وبدون مركز أو أساس ثابت وغير متغير للوجود (بدونك أنت، بعبارة أخرى)، لن تكون قادراً حتى على خوض هذه التجارب التي غالباً ما تُعرّف نفسك بها بشكل خاطئ.
يمكنك الآن أن تدرك، أو على الأقل أن تعترف، بأن وعيك الداخلي ووجوده، أو ما يُعرف بـ "أنا هو"، هو الأساس لكل إدراك أو فكرة أو تجربة أخرى قد تمر بها.

خلاصة القول: أنت الآن تعلم، بلا شك، أن هناك أساسًا أو جوهرًا لك موجودًا دائمًا في كل ما تدركه وتختبره، ويمكنك أن ترى أن كل تجربة هي ببساطة تأكيد إضافي لهذه الحقيقة الثابتة والأساسية.
-[أنا، نظرية: أ6]-

من المادية والدين إلى الواقع
لقد وضعت العلوم المادية الأشياء فوق الذات (أنا) وخارجها. كما رفعت الأديان الله إلى مرتبة "موضوع" مجرد، ووضعته عالياً فوق الذات (أنا) وخارجها أيضاً.
يُعلّمنا علم تحقيق الذات أن نُدرك الذات باعتبارها الركيزة الأساسية لجميع الأشياء، بما في ذلك الصورة الموضوعية لله. لا الله ولا العالم الموضوعي خارجان عن الذات - التي هي الحقيقة.
وعلى هذا النحو، يمثل تحقيق الذات الوحدة الواضحة للهدف النهائي للعلم والدين في فن عملي واحد يقدم طريقًا مستقيمًا إلى الإنجاز الفعلي لأعمق رغباتهما المشتركة: الالتزام بالحياة كما هي حقًا.
...
-[أنا، نظرية: أ6.1]-
مقدمة وهدف: الخبير الموحد
الحياة كما هي حقًا، هي ما تشير إليه الأديان باسم "الله"، وما يعتبره المادي "العالم الموضوعي". ولكن في النهاية، يسعون إلى الشيء نفسه تمامًا: الحقيقة.
إن فن التنوير، عندما يتم تعليمه بمهارة ويتم تنفيذه بأمانة، هو الطريق الأكثر مباشرة ونقاءً علمياً لمعرفة الحقيقة كما هي في الواقع.
...
كما تعلمون الآن، يهدف هذا الكتاب إلى إرشادكم خلال أهم الإدراكات التي من المحتمل أن تحتاجوا إليها أو تواجهوها في رحلتكم، بدءًا من مكان فكري أكثر في جزء النظرية والمنطق، لمساعدتكم على التعرف على خارطة الطريق ووضع الأساس اللازم للعمل التجريبي والوجودي الذي سأرشدكم إليه لاحقًا في هذا الكتاب.
يُشكّل هذا الفصل جزءًا من إرساء هذا الأساس المنطقي، وذلك من خلال تفكيك بعض الافتراضات الأساسية التي تُهيمن على العقل الجمعي للبشرية، ولا سيما تلك الآراء السائدة التي تُناقض فعليًا النظرة الطبيعية لحالة الواقع المُستنيرة، والتي قد تُعيق إدراكك للحرية.
لذا، أرجو منكم الصبر عليّ خلال بعض الأجزاء الأكثر عمقًا في هذا الفصل. ثقوا، إن شئتم، أن مجرد اتباعكم لما بين أيدينا قدر استطاعتكم سيُسهّل طريقكم ويُسرّع من صحوتكم بإزالة بعض العقبات المُستمرة وغير الضرورية من جسدكم السببي (عقلكم الباطن) في وقت مبكر من صحوتكم للواقع.
إذا كنت تعتقد أنك تعرف الحقيقة مسبقًا، أو تفترض فهمها دون وعي، فأنت في الحقيقة لن تعرفها أبدًا. وهذا مؤسف، لأنك قادر على ذلك. وكما يُقال: الحقيقة ستُحررك.
تفكيك وجهات النظر وبناء جسر قوي إلى الواقع
في هذا الفصل تحديداً، أعتزم بناء جسر إلى الواقع لتلك الأجزاء اللاواعية من عقلك التي أصبحت محبوسة دون قصد داخل حصنين رئيسيين من أكثر أنماط التكييف المزدوج شيوعاً لدى البشر: المادية والدين. أجل، هؤلاء.

سأساعدك على أن تكون قادراً على النظر بشكل شامل إلى بعض أكثر وجهات النظر تقييداً وهيمنة اجتماعياً، على الأقل في ذهنك، حتى تتمكن من المضي قدماً في رحلتك دون أن تتأثر بالتشوهات الكبيرة التي يطبقونها على تصورك اليومي للحياة.
لقد استمد كل منا مفهوم الذات (وبالتالي، الشعور بالذات أيضاً) من هذه التكييفات، وإن كان ذلك في الغالب بشكل لا واعٍ.
قد يتساءل بعضكم في هذه المرحلة: "لماذا أحتاج إلى تفكيك هذه الآراء وبناء جسر من المادية والدين إلى الواقع؟ أنا لا أعتبر نفسي ماديًا، ولم أتربى على أي دين أيضًا."
حسنًا، لأن المدى الكامل لتأثير المادية والدين على إدراكك الحالي للواقع ربما يكون مجهولًا بالنسبة لك. فقد زود هذان التياران كل طفل وبالغ ببنى ذهنية دقيقة تُشكل الطريقة التي نختبر بها أنفسنا وما نعتقده عن الواقع.
بعض هذه الآراء متأصلة بشكل خاص، وقد خلقت حجباً غير ضروري يحجب إدراكك للواقع. هذه هي الآراء التي سأقوم بتفكيكها، لأنها ذات صلة برحلتك.
لقد تركت المادية، أكثر من الدين، بصمتها على الجميع تقريباً. فبينما يوجد بعض الأشخاص الذين لم يتأثروا بالدين إطلاقاً، إلا ربما بشكل غير مباشر من خلال مجتمعهم، فإنه لا يكاد يوجد أحد على قيد الحياة اليوم لم يتأثر بشكل كبير بالنظرة المادية للحياة؛ حتى لو نشأوا في مجتمع روحي أو ديني.
كما ترى، بمجرد تفاعلك شبه الدائم مع حواسك الخمس ومحاكاتها ثلاثية الأبعاد وحدها - وهو ما يستخدمه الشخص الروحي أو المتدين أيضًا، وليس فقط الملحد المادي المتشدد - فقد تم تكييفك مع نموذج مادي، وهو ما يشوه إدراكك حاليًا ويقلل من وضوح وعيك بالواقع الفعلي.
لذا، أود أن أكشف وأفكك بعض هذه التشوهات الجوهرية لمساعدتك على تصفية ذهنك وإعداد أرضك العقلية لتحقيق الذات، باستخدام منطق بسيط في الغالب في الوقت الحالي. لاحقًا، سنطبق كل ذلك عمليًا بشكل مذهل في جزء الممارسة والتدريب [أنا، الممارسة] من الكتاب الأول، للمساعدة في جعل الحرية واليقظة تجربة حياتك.
من خلال كشف هذه الأوهام الأساسية المتعلقة بطبيعة الواقع، سيتضح للباحث المنفتح طريقة لمراقبة الواقع خالية من هذه الافتراضات أو المرشحات. سيمكنك هذا من توسيع فهمك للواقع كما هو، بدلاً مما افترضته بسبب المعتقدات الشائعة وتكييف الحواس، بشكل أسرع بكثير.
العلم + الإخلاص = الطريق المباشر للتنوير
إن الروحانية الحقيقية، وتحديداً مسار تحقيق الذات، عند تطبيقها بشكل صحيح، هي واقعية (كما يعتقد الماديون عموماً عن أنفسهم)، فضلاً عن كونها وفية لمصدر كل الحياة (كما يعتقد المتدينون عموماً عن أنفسهم).
إن الروحانية، عندما تُفهم وتُطبق بشكل صحيح، هي النية الحقيقية للعلم والدين، مجتمعين في انسجام ومطبقين مباشرة على الحياة نفسها - بأقل قدر ممكن من المرشحات الوسيطة أو التفسيرات أو التلقين أو الوسائل الخارجية أو الخارجية.
كما ترى، فإن هدفنا كمتبحرين روحيين حقيقيين - كباحثين مخلصين في جوهر الحياة - لا ينبغي أن يكون الإيمان بشيء ما بشكل أو بآخر، بل ينبغي أن يكون اكتشاف ماهية الحقيقة، أو الله، في الواقع. قد تظن الآن أن الحقيقة والله مفهومان مختلفان، لكنني أؤكد لك أنهما ليسا كذلك. الاختلاف يكمن فقط في التسمية وما يتبعها من افتراضات وتصورات ذهنية.

الروحانية، على الأقل في سياق تحقيق الذات كما هو موضح في هذا الكتاب (لأنني لا أؤيد معظم التعاليم "الروحية")، هي، في فهمي، التطبيق الأكثر مباشرة وعمقًا لكل من النية الكامنة وراء "العلوم الواقعية"، وكذلك النية الكامنة وراء الأديان "القائمة على الإيمان".

لقد وضع العلم المادي الأشياء فوق الذات (أنا). كما وضع الدين الله فوق الذات أيضًا، كما لو كان الله نوعًا من الأشياء المجردة الموجودة خارج وعينا أو طبيعة وجودنا. أما الروحانية الحقيقية فتجعلنا ندرك أن الذات (الوجود الواعي) هي في الواقع أكثر موضوعية من موضوعات إدراكها (والتي تشمل تصوراتنا المفترضة عن "المادة"، بالإضافة إلى تصوراتنا المتخيلة عن "الله"). لا يوجد أي من هذه الإسقاطات الذهنية بمعزل عن الذات (أنا).

الدين والعلم في فن واحد عملي.

يمكننا القول بشكل عام إن العلوم القائمة على المادية قد "قضت على الإله" بوضع المادة فوق الوعي (الموضوع فوق الذات). ويمكننا أيضاً القول إن الممارسة المشوهة للدين قد "قضت، في كثير من الأحيان، على المنهج العلمي" القائم على المنطق والإنصاف والموضوعية والتجريبية والحيادية في سبيل تحقيق الهدف نفسه (معرفة الواقع)، وذلك بوضع "موضوع" "الإله" المُتصوَّر ذهنياً فوق الذات ومنطقها الجوهري.

إن علم تحقيق الذات الصادق، كما أدرسه في هذا الكتاب، يمثل وحدة العلم (الذي كان ماديًا إلى حد كبير في أساسه على مر القرون) والدين (الذي كان قائمًا على المعتقدات إلى حد كبير) في فن عملي واحد لديه القدرة على تحقيق أعمق رغباتهما المشتركة: الالتزام بالحياة كما هي حقًا.

الحياة كما هي حقًا هي ما تشير إليه الأديان باسم "الله"، وما يشير إليه الماديون باسم "العالم الموضوعي". ولكن في النهاية، إنها نفس الشيء تمامًا يا أصدقائي: الواقع.

يمكن تحويل الخلاف الدائم بين هذين المعسكرين إلى تعاون قوي ومتناغم. والأفضل من ذلك كله، لما فيه خير البشرية.

أكنّ محبةً عميقةً واحتراماً بالغاً للهدف الأساسي من العلوم المادية، وأُقدّر فائدتها وقيمتها النسبية والتقليدية. كما أكنّ محبةً عميقةً واحتراماً بالغاً للهدف الأساسي من الأديان، وأُقدّر قيمتها لما تُقدّمه من راحةٍ نفسيةٍ وإرشادٍ (وإن كان ذلك في الغالب بشكلٍ غير مباشر) للباحثين عن الحقيقة. ومع ذلك، فقد وجدتُ أن بعضاً (أو الكثير في الواقع) من افتراضاتهما الأساسية تحجب عن أتباعهما معرفة الحقيقة التي يسعون إليها ويطمحون إلى التمسك بها.

لهذا السبب سأقدم المنطق ووجهات النظر المضادة والانتقادات التي تلي ذلك لمساعدتك على استئصال القيود التي استوعبتها من كل معسكر، ولإزالة سمية الانقسام الظاهر بينهما، وبالتالي الكشف عن وحدتهما الجوهرية وإمكاناتهما التعاونية.

أود أن يتحد هذان النصفان من روح الإنسانية ويطهرا نفسيهما من نقاط ضعفهما، حتى نتمكن من التطور في وئام والوصول إلى النجوم، سواء في الداخل أو الخارج - على الرغم من أن كل ذلك وهمي في نهاية المطاف.

فلنصل جميعًا إلى الحياة كما هي، أليس كذلك؟ ثم، سواء أردت أن تسمي هذا "واقعًا موضوعيًا" وتمارسه وأنت ترتدي معطف المختبر، أو أردت أن تسمي هذا "الله" وتمارسه وأنت ترتدي الرداء، فإن الأمر لا يهم كثيرًا في نهاية المطاف.

دعونا ببساطة نصبح واقعيين وممارسين علميين ملتزمين بمعرفة الحياة نفسها مباشرةً. سأرشدكم خطوة بخطوة إلى كيفية الوصول إلى هذه الدرجة من المعرفة.

-[أنا، نظرية: أ6.2]-

تجاوز المادية

كما ترى يا صديقي، فقد وجدتُ، من خلال علم تحقيق الذات، أن النظرة المادية للوجود ما هي إلا وهمٌ مُقنع، ولكنه وهمٌ محض. وأي وهمٍ يُؤمن به على أنه "حقيقة" يصبح ضلالاً.

...

إن تفاعلك اليومي مع الظواهر من خلال ما يبدو أنه حواسك الجسدية، بالإضافة إلى النظرة المادية "العلمية" السائدة لدى الجماعة، قد خلق في ذهنك تصوراً خاطئاً عن الواقع. إن إدراك هذا الوهم الكبير يؤدي إلى حرية أكبر بشكل فوري، ويسهل الوصول إلى إدراك تجريبي للواقع.

أعدكم أنه بعد هذه الفصول الفرعية الأكثر عمقًا، وبعد أن ننجح في دحض أهم الأوهام الكامنة وراء المادية (وأوهام الدين، وإن كان ذلك بطريقة مختلفة) التي تعيق تقدمنا، سنعود معًا إلى الإرشاد المباشر والأكثر ثراءً الذي يقودكم إلى حريتكم، وهو ما جئتم من أجله في نهاية المطاف. ولكن دعونا الآن نتعمق في الأساسيات، ونزيل الأسس، ونقتلع الجذور، ونكشف الحقائق، ونُحوّل المفاهيم.

يتم ترسيخ العلوم السائدة وتبدو غير قابلة للنقاش

دعوني أطرح عليكم سؤالاً لنبدأ به تفكيكنا للنظرة المادية: هل لاحظتم يوماً أنه يبدو من الصعب عدم النظر إلى "العلم الحديث، الغربي، السائد"؟

يبدو الأمر كما لو أن هناك نوعًا من "سحر الواقع" الذي يُضفي عليه وزنًا وجاذبيةً تفوق أي وجهة نظر أخرى تقريبًا. يجعل كل شيء آخر يبدو مجرد رأي أو خيال أو تكهنات. صحيح أن معظم الأشياء كذلك، لكن بطريقة ما، تبدو المادية مُستثناة من أن تُنظر إليها على أنها رأي أو نظام معتقدات.

الدراسات العلمية التي تُظهر نتائج تجريبية وموضوعية، والمنشورة في مجلات مرموقة ومحكمة، والتي تُقدم أرقامًا قابلة للتكرار لا تكذب ولا تترك مجالًا للآراء، تبدو عصية على الجدل، أليس كذلك؟ إذا أسقطت تفاحة، فستسقط على الأرض في كل مرة. إذن، لا بد أن هذا هو الواقع، أليس كذلك؟

ناهيك عن جوّ النخبوية والازدواجية الذي غالبًا ما يحيط بطبقاتنا الاجتماعية التقليدية، المتأثرة بالمادية والنيوتونية، والذي يدفع الشخص العادي إلى التنازل عن حريته في البحث عن الحقيقة لصالح "العلوم الراسخة والمتشككة" طواعيةً - إذ يبدو من الصعب على الشخص العادي التشكيك في هذا العملاق، ولا أحد يحب أن يُسخر منه أو يُفند. يبدو أننا نفتقر إلى المعرفة والخبرة والمصداقية والقدرة والأدلة والمنطق لتبرير مثل هذا التحدي للوضع الراهن للعلوم المادية الصارمة. لأن أي شيء "ليس علميًا تمامًا"، وفقًا لهذه المعايير الراسخة، غالبًا ما يُسخر منه علنًا بسرعة باعتباره "علمًا زائفًا" أو ".u." (ومرة أخرى، من المسلم به أن هناك الكثير من ذلك)، مع وجود أدلة ظاهرة تدعم صحة السخرية التي تُلقى بها على المستكشف الأقل تقليدية لـ "ما هو حقيقي/ما هي الحقيقة؟"

وهكذا، فإن الباحث العادي قد تعرض للتلقين والتنمر والترهيب (غالباً دون أن يدرك ذلك تماماً). وفي سعيه وراء الحقيقة (بمعناها الأوسع)، أو الواقع، يواجه الآن هذا الوحش المجتمعي الجبار، الذي استوعبه عقل الباحث، غالباً إلى درجة تُضعفه، في صورة أنظمة معتقدات تُنتج الشك الذاتي، والريبة غير الصحية، ومشاعر التقييد، والشعور بالضحية، والاكتئاب، والعدمية.

يؤثر هذا "الاكتئاب" على نسبة كبيرة من سكاننا، وخاصة في "الغرب"، وأود أن أقدم لكم هنا بعض الأدلة لتثبتوا موقفكم في صورة منطق - لأن المنطق هو ما يعبده هذا الجبار. لذا، لهزيمة هذا الجبار داخل برمجة عقولكم، سأمنح داود الذي بداخلكم (الباحث المرعوب) سلاحًا ودرعًا.

أتمنى أن تشعر بالقدرة على تجاوز المادية

انطلاقاً من وجهة نظري التي تنبع من الحرية، أود أن أعزز قدرة الباحثين على البحث بحرية، وعلى حقهم في الوقوف في وجه التكييف المادي الداخلي، من خلال تقديم بعض المنطق والعقلانية والثقة والصحة في سعيهم نحو الحرية الحقيقية - ومعرفة الواقع الحقيقية - خارج المعايير التقليدية التي وضعها مجتمع جماعي مخدوع إلى حد كبير بالمادية.

كما ترى يا صديقي، لقد وجدت من خلال تحقيق الذات أن النظرة المادية للوجود هي وهم مقنع، ولكنه وهم كامل ومطلق. وأي وهم يُعتقد أنه "حقيقي" يصبح وهماً.

الآن، عندما تظهر مجموعة كبيرة من الشخصيات ذات السلطة المحترمة لتؤكد هذه الأوهام المادية، وتمتلك الوثائق داخل الوهم لدعم وجهة نظرها المادية، فإن هذا يجعل مثل هذا الوهم يحمل ثقلاً نفسياً يصعب على أي شخص ينشأ كجزء من مثل هذه المجموعة ألا يستوعبه.

وبهذه الطريقة، يمكن أن تكون المادية قمعية لنفسية الباحث بنفس القدر الذي يكون عليه التلقين الديني المتطرف في كثير من الأحيان.

بعد أن وجدتُ التحرر من براثنها المقنعة إلى حد ما، يسعدني جدًا أن أناقش إحساس المادية باليقين، والتأييد الاجتماعي واسع النطاق، والالتزام الصارم المفترض بالواقع، وأن أكشف لماذا ربما لا تكون ملتزمة بالواقع ومبنية على الأدلة كما تعتقد - إذا كان ذلك يساعدك، أيها الباحث المتواضع، الذي يقع دون وعي تحت بعض سحرها، على تشجيع نفسك على تحدي هذه "المفاهيم التجريبية" التي ترسخت في وعيك باعتبارها نماذج محدودة ومضللة.

وبهذه الطريقة، أهدف إلى مساعدتك على استعادة حريتك الأكبر في الاختيار وطريق أسهل للاستيقاظ من حلم المادية وتقديس مؤيديها من العلوم السائدة.

المادية ترتكز على أسس غير علمية للغاية

المادية هي نظرة من صنع الإنسان، ومن صنع العقل، واختيارية، ومحدودة للغاية للواقع، وهي ببساطة ليست دقيقة، ولا إلزامية، ولا حتى بالضرورة قائمة على الأدلة، أو تجريبية (على الأقل ليس في أساسها)، أو سليمة علمياً. إنها تعتمد بشكل كبير على الخيال، على عكس الاعتقاد الشائع.

المادية، بكل ما يبدو من أدلة، تقوم على أسس واهية للغاية، وخاصة في التحليل النهائي لماهية الواقع، فهي ببساطة لا تصمد. حتى منطقياً. لذا، دعونا نستمتع بتحدي قيود المادية الموروثة، ونتجاوز هذا المفهوم المتعجرف، ونعود أنقياء، منفتحين، متمكنين، وأكثر براءة. ليس بسذاجة، بل بإيمان راسخ بالواقع.

نحقق ذلك من خلال المنطق والنظرية. أولاً، لتفكيك الأسمنت الذي يربط هذه المعتقدات الجامدة داخل عقلك الباطن الموروث، ثم لاحقاً، من خلال الارتقاء التجريبي المثير لوعيك إلى الطبيعة الحقيقية للواقع نفسه، حيث تذوب جميع الأيديولوجيات والحجب في النهاية في وحدة وحرية لا توصف.

لكن نحن الحقيقة، حيث تُحلّ كل التكهنات والخيالات والتشويش والشك والتناقضات فورًا ودون زمان، وتتألق مشاعرنا الجوهرية غير الثنائية بوضوح لا يُنكر، حقيقية وشفافة، كالشمس الساطعة

في الفضاء الخالص. لنكن على طبيعتنا تمامًا، حتى لو سخر منك جارك الذي يدّعي العلم، بكل غروره، بسبب ذلك. مع حبي له أيضًا، فأنت واستيقاظك هما أولويتي القصوى الآن.
-[أنا، نظرية: أ6.2.1]-
موسى: الافتراض الرئيسي (غير) العلمي (للمادية)
هذا الافتراض الرئيسي والشائع جدًا، والذي غالبًا ما يقبله العلماء الماديون بشكل أعمى باعتباره افتراضًا آمنًا، أو الأسوأ من ذلك - "الطريقة التي هي عليها بالفعل" - هو افتراض ليس لدينا أي دليل عليه في الواقع.
ومع ذلك، يبدو أن الجميع تقريباً يفترضون ذلك على "الطيار الآلي"، ويعيشون حياتهم داخل هذا الصندوق المخدوع، استناداً إلى هذه الخرافة الأساسية.
...
قبل أن أتعمق في هذا الافتراض الرئيسي (الذي عادة ما يكون غير واعٍ) والذي يسود في صميم العلوم المادية، أود أولاً أن أؤكد بإيجاز على عامل رئيسي آخر متضمن في النظرة المادية لـ "الواقع".
العالم الذي ترسمه لك حواسك لا يساوي الواقع
سأعمم وأقول إن جميع الدراسات العلمية التي يُفترض أنها "موضوعية" تُجرى في محاولة للوصول إلى فهم أعمق للحياة كما هي في الواقع. سواء أكان ذلك من خلال دراسة جزء صغير من الحياة، أو من خلال وضع نظريات حول الوجود ككل (أي "نظريات كل شيء")، فإن جميع هذه الدراسات العلمية "الموضوعية" هي محاولات للتقرب من الوجود نفسه، أو من الواقع كما هو في حقيقته.
وببساطة شديدة إذن: الهدف الأساسي للعلم الحقيقي هو معرفة الواقع (أو جوانبه) بشكل أفضل.
نسعى جاهدين في مجتمعاتنا العلمية لفهم الوجود وأصوله، وطرقه وقوانينه وآلياته، وذلك بشكل مثالي من خلال المنهج العلمي، والملاحظات التجريبية القائمة على الحواس، والتفكير المتشكك في الغالب.
عادةً ما نتعامل مع الأمور من منظور مادي متأثر بالمذهب المادي، وذلك من خلال التركيز على ما نعتبره "ظواهر ملموسة" يمكن لحواسنا لمسها ورؤيتها وسماعها وما إلى ذلك. ويبدو أن الماديين غالبًا ما يساوون بين "ما هو تجريبي" و"ما يمكن للحواس إدراكه". ولكن دعونا نتذكر أنه لا يوجد في التعريف الرسمي للتجريبي ما يشير إلى الحواس الخمس أو العالم الذي توحي به. وبالتالي، فإن كون الشيء تجريبيًا، وفقًا للتعريف الرسمي للكلمة، يتجاوز نطاق الحواس الخمس والعالم الذي يبدو أنها تنتجه/تدركه.
تجريبي:
1)نشأ في أو يستند إلى الملاحظة أو التجربة.
2)الاعتماد على الخبرة أو الملاحظة فقط، غالبًا دون مراعاة النظام والنظرية. 3) قابل للتحقق أو الدحض من خلال الملاحظة أو التجربة.
-قاموس ميريام ويبستر
ولهذا السبب يمكن للمتبحر الروحي أن يكون متسقاً في نهجه التجريبي والعلمي في رحلته وإدراكه لـ "الحياة كما هي في الواقع". حتى لو كانت رحلته لا علاقة لها بالأعضاء الحسية المادية للإنسان.
الحواس الخمس وعالمها صغير للغاية

إن ما يلي ليس بعد الافتراض الرئيسي (MUSA) الذي أرغب في تفكيكه في هذا الفصل، ولكنه يمثل جزءًا كبيرًا من مشكلة وهمنا وجهلنا بشأن ما هو حقيقي بالفعل: حواسنا، والنطاق الاهتزازي للخلق الذي يمكن لحواسنا إدراكه، لا يستغل سوى جزء ضئيل من الطيف الكامل للوجود الظاهري. ناهيك عن الأبعاد أو الجوانب المحتملة للواقع التي لا تظهر في الظواهر، أو التي لا تتجلى على الإطلاق. ولكن حتى ما تستطيع حواسنا إدراكه لا يمثل إلا جزءًا ضئيلاً جدًا من جزء ضئيل أصلاً من الواقع (الجزء الظاهر)، وهو ما يبدو أنه موجود في حالة ظاهرة.

إن ما نراه ونلمسه ونسمعه وما إلى ذلك، يغطي نطاقاً ضئيلاً للغاية من الطيف الكامل للنطاق الاهتزازي الظاهري (الظاهر) للوجود، ويتجاهل تماماً النطاق المحتمل غير الظاهر، أو غير الظاهري، للخلق، لدرجة أن افتراض أن عالمنا الذي نختبره يساوي الوجود أو الحقيقة، هو خطأ كبير وجهل جسيم.

لذلك، ما يمكن لحواسنا إدراكه، لا ينبغي لنا أبدًا أن نسميه "الواقع". قد نسميه بشكل فضفاض "العالم"، أو "حلمنا بالواقع"، ولكن علينا أن نضع في اعتبارنا أن تسمية الكون المحسوس (عالمنا الذي نختبره) "الواقع" هو أمر خادع للغاية، ومحدود بشكل لا يصدق، وفعل من أفعال فرض نطاق معرفتنا وإدراكنا المحدود على الطبيعة اللانهائية المحتملة للواقع الفعلي.

خلاصة القول: ما تراه وتسمعه وتلمسه، وما إلى ذلك، لا يمكنه بأي حال من الأحوال أن يُجسّد الواقع أو يُحدّده، فهو مجرد عالمك الشخصي الذي تُدركه. ولذلك، فإن دراسة عالمك، حتى من خلال منهجيات علمية صارمة، لا تعني أنك تدرس الواقع أو تقترب منه بأي شكل من الأشكال. وهذا يعني أيضاً أن نتائج دراستك العلمية الصارمة لا تُمثّل الواقع تلقائياً بأي شكل ذي معنى أو دقة أو شمولية. فلنضع هذا في اعتبارنا.

غطرسة المادية المتدينة

نُنشئ مجتمعات فرعية كاملة (أحيانًا نخبوية) حول فن "إجراء علوم تجريبية رصينة باستخدام الحواس الخمس". وتميل هذه الجماعات إلى افتراض أنها تقترب من الواقع أو تدرسه، بينما كل ما تفعله هو البحث في عالمها الشخصي من الألوان والأشكال والأحجام والافتراضات الذهنية، مدفوعة إلى حد كبير بحواسها الخمس. وهذا، مرة أخرى، ليس سوى جزء ضئيل جدًا من الصورة الكاملة حتى لنطاق الوجود والحقيقة والطبيعة والواقع الهائل.

إن الاعتقاد بأن المرء يدرس الواقع نفسه، بينما هو مجرد محلل للظواهر التي تُدرك بالحواس الخمس، يُشبه الاعتقاد بأنه قادر على معرفة روح كائن ما، وخبرته الحياتية، وأعمق تحدياته، ورغباته، وشخصيته، بمجرد دراسة طرف ظفر قدمه المقصوص منذ خمسة أشهر. إن الاعتقاد بأنك تدرس روح ذلك الشخص وقلبه وخبرته الحياتية بمجرد النظر إلى طرف ظفر قدمه المقصوص، هو ضرب من الجهل أو الغرور أو كليهما.

ومع ذلك، يبدو أن العلماء الماديين وأتباعهم الأكثر إخلاصًا يفتخرون بانتظام بالصرامة التي يعتقدون أنهم يقومون بها بإجراء "تحقيقات موضوعية في ما هو حقيقي" من أجل الوصول إلى "حقائق موضوعية تتعلق بالواقع" التي من المفترض أنها ليست مضللة، بأكثر الطرق "علمية" أو "مادية" أو "شكية" أو "واقعية" ممكنة.

في حين أن هذه نية نبيلة ضمن تلك الثقافة الفرعية للعلماء الماديين المرموقين (باستثناء الكبرياء والأنانية والسخرية والنخبوية التي تتخلل أحيانًا مثل هذه الثقافات الفرعية)، يبدو لي أن جميعهم تقريبًا يعيشون تحت سقف واحد مقبول بشكل عام (وربما يكون وهميًا).

وهنا نصل إلى الأساس الحقيقي للمشكلة الجوهرية أو الوهم المادي: يبدو أن الماديين (بمن فيهم العلماء الذين يمثلونهم) يقبلون جميعًا، ولا يذكرون أو يشككون في، مبدأً أساسيًا واحدًا،
افتراض بدائي، ضخم، ذو عواقب وخيمة، شامل (والذي سأكشف عنه في بضع فقرات أدناه).
هذا الافتراض الرئيسي والشائع (أي مجرد تخمين بلا دليل) يعتبره العلماء الماديون في الغالب مجرد افتراض (أي تخمين مدعوم بأدلة معقولة). أو الأسوأ من ذلك: أنهم يفترضون أنه كما هو في الواقع وبشكل لا جدال فيه (أي: الحقيقة). ومع ذلك، فإن افتراضهم الأساسي هو افتراض أعتقد أننا لم نجد له أي دليل في الواقع.
وبالتالي، فإن الافتراض الذي سأوضحه أدناه، يبقى، بالمعنى الدقيق للكلمة، مجرد افتراض، على الأقل وفقًا لمعاييري في فحص الواقع. ويبقى حتى يومنا هذا مجرد تخمين بلا دليل.
ومع ذلك، نادرًا ما يُتحدث عن هذه الخرافة، أو هذه "الحقيقة المتخيلة" أو الافتراض، أو يُذكر، أو يُدرج كنقطة مهمة في أي دراسة علمية. ببساطة، لا يمكننا ممارسة "العلم الخالص" إذا كنا نجهل هذه الافتراضات الأساسية والتحيزات الشخصية التي تؤثر على دراساتنا. لا يمكننا معرفة الحقيقة كما هي تمامًا، بينما نتسامح مع هذه المرشحات الخفية في إدراكنا الأساسي.
هذا هو موسى - وهم أساسي
الافتراض الأكثر شيوعاً، والذي لا يحظى بالتقدير الكافي (والذي يمثل "السقف الزجاجي" السائد في العلوم المادية) والذي أستمر في الإشارة إليه طوال هذا الفصل، والذي أرغب في تحرير عقلك منه، هو التالي:
موسى - الرائد (الأمم المتحدة) العلمي.c (المادية)
"توجد الأشياء المدركة بشكل مستقل عن الوعي، وبالتالي فهي أشياء حقيقية في حد ذاتها.
أوصاف بديلة لكلمة MUSA، من الأطول إلى الأقصر:
-إن طبيعة الواقع خارجية عن الذات، وبالتالي فهي حقيقية موضوعياً - لأن الأشياء موجودة بشكل مستقل ومنفصل عن الذات.
-ما نختبره له وجود خارج نطاق التجربة.
-الحقيقة "موجودة في الخارج".
-الواقع الخارجي.
ملاحظة: ما يسميه الماديون "موضوعًا"، مشيرين إلى أن الظاهرة لها وجود خارجي (وهو أمر لم يُثبت قط)، أسميه "موضوعًا للإدراك". أُطلق هذا المصطلح على الموضوعات لأنه لا يفترض تلقائيًا وجود موضوع فعلي منفصل عن إدراك هذا الموضوع. لذا، تُعرَّف جميع الموضوعات، من الناحية الفنية، بأنها "موضوعات للإدراك".
أيضًا: سأختصر بانتظام الرائد (الأمم المتحدة) Scienti.c افتراض asMUSA.
لماذا كلمة "(غير)" قبل كلمة "علمي"؟ لأن هذا الافتراض يكمن في صميم الكثير من علومنا الراسخة وطرق تفكيرنا، وفي الوقت نفسه هو غير علمي لأنه يُفترض صحته على نطاق واسع دون أي دليل. وهذا، في رأيي، أمر غير علمي. لذا، فإن افتراضنا "العلمي" الأكثر شيوعًا، هو في الواقع، ويا للمفارقة، افتراض غير علمي بشكل كبير.
لن يكون هذا افتراضًا غير علمي لو تم توضيح أنه مجرد اعتقاد شخصي دون دليل. ولكن نظرًا لأن معظم المجتمع العلمي (المادي) لا يزال واقعًا تحت تأثيره القوي (كما لو كان حقيقة تجريبية أو

مثبتة، مع أنه ليس كذلك)، فإنه يبقى حتى يومنا هذا افتراضًا غير علمي، ببساطة لأنه لم يعد يُنظر إليه بوعي على أنه افتراض في معظم الحالات.

لو قلتَ: "انظروا، هذا افتراضي، وهذا ما توصلتُ إليه، ولكن تذكروا أن استنتاجاتي مبنية على هذا الافتراض"، فلن تكون قد دخلتَ في منطقة غير علمية بحد ذاتها، لأنك ستكون واعيًا بافتراضك وستقدمه للناس مع استنتاجاتك. وبهذه الطريقة، لن تُحرِّض أو تُشوِّه أي شخص دون قصد. ستمنحهم الوضوح والسياق الذي يحتاجونه بشكل معقول للوصول إلى استنتاجاتهم الخاصة. وبالتالي، لن يُشكِّل افتراضك تحيزًا غير علمي. مع ذلك، نادرًا ما نجد هذا الوعي الذاتي والتواضع في مجتمعاتنا العلمية عندما يتعلق الأمر بـ MUSA. لذلك، سمِّيته باسمه الحقيقي: افتراض رئيسي غير علمي يكمن في أساس معظم العلوم (المادية).

الآثار العديدة لهذا الافتراض العلمي الرئيسي

:MUSAtendstoimply that

.

هناك حقيقة خارجية عن الوعي/الوجود/التجربة أكبر، أو أكثر واقعية وأهمية من طبيعة الوعي/الوجود/التجربة.

.

الأشياء مسؤولة عن إدراكنا لها، أو تسببه. إدراكنا لها لا يحدد أو ينتج أو يسبب الأشياء التي ندركها.

.

الأشياء من الناحية التجريبية أكثر أهمية ودلالة وموضوعية أو "حقيقية" من مدركيها.

.

إن عالم الأشياء الخارجية هو عالم واحد ومتشابه للجميع، وبالتالي فهو موضوعي (أي "حقيقي")، في حين أن الذوات كثيرة ومختلفة، وبالتالي تخضع لهذا الشيء الخارجي الواحد المعروف باسم "الواقع الخارجي".

.

يوجد الذات (مدرك الأشياء) داخل عالم الأشياء؛ أما الأشياء فلا توجد داخل عالم المدرك.

.

نحن موجودون داخل العالم الذي ندركه، والعالم الذي ندركه لا يوجد داخلنا.

.

لذلك، هناك انقسام أساسي بين الذات والموضوع، ونحن (كذات) منفصلون عما نفترضه واقعًا موضوعيًا خارجيًا.

النقاء العلمي
متى كانت آخر مرة قرأت فيها دراسة أو ورقة بحثية علمية في مجلة علمية معتمدة من قبل التيار السائد مع وجود إخلاء المسؤولية الواعي التالي في الأعلى (أو حتى مجرد ذكره في الأسفل سيكون أمراً جيداً)؟
تستند هذه الدراسة برمتها إلى افتراض أن للأشياء المدركة وجودًا مستقلًا بذاته، بمعزل عن إدراكها. ولا نملك حتى الآن دليلًا قاطعًا يدعم هذا الافتراض. لذا، يُرجى مراعاة ذلك عند قراءة نتائجنا أدناه، إذ قد يكون بعضها أو كلها محض وهم، أو على الأقل متأثرًا بشدة بهذا الافتراض الأساسي.
صحيح. لا أتذكر أنني قرأت شيئاً كهذا من قبل، واعٍ لذاته وذو طابع علمي بحت، في مجلة علمية شعبية.
في سياق وجود واقع خارجي، تجري جميع مساعينا التقليدية تقريبًا، ولا سيما مساعينا العلمية المادية. بعبارة أخرى، تعيش العلوم القائمة على المادية ضمن إطار متحيز غالبًا ما تتجاهله أو تغفل ذكره، وهو ما أعتقد أنه يؤثر على نتائج واستنتاجات دراساتها، ويحد منها، أو حتى يضللها. وهذا غالبًا ما يُلقّن أتباعها، وبشكل حتمي، نظامًا عقائديًا محدودًا بشأن "الواقع"، بدلًا من أن يمنحهم فهمًا حقيقيًا وصادقًا للواقع كما هو في الواقع.
المحتويات متحيزة بسبب عبوتها
أي شيء يحدث داخل شيء ما يكون حتماً متحيزاً، ومُشكّلاً، ومُصاغاً، ومحدوداً، ومُوجَّهاً بما يحتويه. بعبارة أخرى: المحتويات محدودة بوعائها؛ والنحت يُنحت بواسطة النحات؛ والملاحظات والاستنتاجات محدودة بسياقها المفترض.
أي دراسة تُدرك تمامًا هذا الافتراض الأساسي المتمثل في "وجود واقع خارجي يتجاوز الوعي"، وتُشير إليه بشكلٍ واضح، ستظل في حد ذاتها دراسة علمية "نظيفة" أو نقية. لكن في كثير من الأحيان (لحسن الحظ ليس دائمًا وليس من قِبل جميع العلماء)، يُحاول العلماء الوصول إلى فهم أكثر موضوعية للواقع وهم غافلون تمامًا عن هذا الافتراض الأساسي الشامل والمُشوِّه. إن غياب الوعي الذاتي هو ما يجعل هذه المساعي غير نقية علميًا، بحكم التعريف. ليس بسبب نيتهم في الغالب، بل بسبب حقيقة بسيطة: فهم يجهلون أن عقولهم، وكذلك دراساتهم، تعيش داخل افتراض علمي رئيسي.
O.eringaResolutiontoMUSA
مضاد السموم في الولايات المتحدة الأمريكية
كل شيء (نعرفه) هو مجرد تجربة (داخل الوعي) فقط.
جميع الأشياء المرئية، دون استثناء - بما في ذلك ما نعتبره ملاحظات موضوعية "صحيحة تجريبياً"، وأدوات ووسائل الوصول إلى أي معرفة كانت - تخضع للذات نفسها (الوعي). والمعروف يعتمد كلياً على العارف. وهذا يجعل "الذات" موضوعية فعلياً، بالنسبة لجميع الأشياء المدركة. وعلى هذا النحو، فإن "الذات" أكثر موضوعية من أي "شيء" مفترض يحدث ضمن إدراك "الذات". بدون الذات، لا توجد أشياء معروفة للإدراك. وبدون المُلاحِظ، لا يُلاحَظ شيء. هذا واضح لا جدال فيه، وهو ملاحظة تجريبية. قد نتكهن بوجود أشياء طبيعتها مستقلة عن طبيعة الإدراك، لكن لا يمكننا الادعاء بصدق أن الأشياء التي ندركها موجودة بالفعل بمعزل عن إدراكنا لها، دون أن نكون متواطئين في فرضية الإدراك الذاتي.
إلى المتشكك الموروث أو المكتسب في داخلنا

بإمكاننا إنكار أو تجاهل الحقيقة البسيطة التي لا نعرفها تجريبياً إلا كتجربة، مهما رغبنا في ذلك. وعادةً ما ينكرها ناقدنا الداخلي "بكل سرور" بدافع الراحة أو التلقين أو الاعتقاد. لكن إنكار هذه الحقيقة الملموسة سيظل، من الناحية الفنية، ضرباً من ضروب الوهم المتعمد، مهما بلغ عدد الدراسات أو الألقاب أو جوائز نوبل التي حصدها المرء لإثبات نوع من علاقة السبب والنتيجة في عالم "الأشياء" المدركة.

بعد أن عُرض علينا هذا المنظور (الذي عُرض علينا الآن)، إذا لم نستطع إيقاف عقولنا تمامًا والتساؤل عن نظرتنا المادية للعالم، معترفين لأنفسنا بأننا لا نستطيع أن ندّعي تجريبيًا أننا لمسنا يومًا ما شيئًا حقيقيًا بجسد حقيقي، وأننا بدلًا من ذلك نُقرّ بأننا لم نختبر سوى تجربة ذاتية (لجسد يبدو أنه يلامس شيئًا آخر يبدو أنه حقيقي، وكل ذلك يحدث كتجربة بحتة)، فإننا، بحسب تعريفي، نكون متغطرسين عن عمد، وغير علميين، وغير تجريبيين في موقفنا، وبالتالي، متحيزين. لأن هذا يعني أننا نُفضّل تفضيلًا شخصيًا أو نظرة للعالم (نظام معتقدات) على فضولنا الحقيقي تجاه الواقع.

هذا أمر طبيعي (الإرادة الحرة وكل شيء)، ولكن دعونا على الأقل نعترف بهذا الافتراض الأساسي بشكل متكرر ونجعل هذا الاعتراف جزءًا لا يتجزأ من كل دراسة علمية (مادية أو غير ذلك) تتعلق على وجه التحديد بطبيعة وطرق الواقع الأساسية، حتى يتم تذكير الجميع - العلماء وغير العلماء المتأثرين على حد سواء - بالفرضية (والوهم المحتمل أو المرجح) التي تعيش فيها هذه الدراسات العلمية ونتائجها.

من شأن هذا على الأقل أن يجعل العلوم القائمة على المادية أكثر صدقاً ووعياً وشفافية، وبالتالي أكثر نقاءً من الناحية العلمية.

-[أنا، نظرية: أ6.2.2]-

المادية معكوسة: الذات أكثر موضوعية من الأشياء

لم يتم العثور على حقيقة أخرى غير "الوعي" أو إثبات وجودها، لا تجريبياً (عملياً) ولا من خلال أي أدوات مبنية ضمن تجربة هذه "الحقيقة المادية الموضوعية" المفترضة.

أما القول بأننا "نعي" من ناحية أخرى، فيصف حقيقة لا يمكن إنكارها ويظل استنتاجًا تجريبيًا بحتًا، دون الحاجة إلى نظرية أو تكهنات أو افتراضات أو معتقدات.

...

توقف عن جميع افتراضاتك حول "الواقع" وفكر فيما يلي

من فضلكم، اقرأوا الجمل التالية ببطء، حتى تبدأ النظرة المادية للواقع، التي تبنيناها حتماً على مستوى ما من تفكيرنا، في الظهور والتفكيك من خلال "نور الوعي غير المتحيز".

من بين العبارتين التاليتين، أيّهما أكثر موضوعية من الناحية التجريبية، منطقياً وبديهياً؟ وأيّهما يتطلب أكبر قدر من الاستدلال، أو النظرية، أو المعتقدات الشخصية؟

حاول أن تتوقف مؤقتًا عن كل ما افترضته عن الواقع - كل ما تعلمته - حتى تتمكن من قراءة هذين الخيارين بأقل قدر ممكن من التحيز أو المعتقدات الشخصية. فقط راقب "الآن" كما يظهر لك فعليًا بشكل تجريبي.

1)تكون الأشياء التي يتم إدراكها أكثر موضوعية من الذات التي تدركها.

يفترض هذا الرأي أن تجربتنا الذاتية للأشياء الظاهرية - التي تأتي وتذهب ضمن تجربتنا الذاتية الثابتة للوعي، والتي تفتقر إلى أي دليل حقيقي على الإطلاق على أن لها طبيعة مستقلة عن التجربة - هي التي تسبب إدراكنا لهذه الأشياء التي يفترض أنها "موجودية حقًا".

2)الموضوع أكثر موضوعية من الأشياء التي يدركها.
تُشير هذه الرؤية ببساطة إلى أن الوعي (الذات) الذي تظهر عليه جميع الإدراكات (ما أشرنا إليه بجرأة بـ"الموضوعات") هو العنصر الوحيد المؤكد والثابت الذي لا جدال فيه في وجودنا التجريبي برمته. أما وجود الأشياء المادية فهو فعل استدلال وتخيل، ولا يستند إلى أساس تجريبي، وهو نظرية أو فلسفة تأملية، ويتطلب اعتقادًا ذاتيًا.
كما ترى، فإن المادية تُقلب مفهوم دراسة الحياة نفسها، أو "الواقع"، رأسًا على عقب. يبحث العلماء المتأثرون بالمادية عن الحقيقة داخل وهم لا يدركون أنه وهم أو مجرد افتراض. يظنون أنهم يدرسون الواقع، بينما في الحقيقة، لا يدرسون إلا محتوى تصوراتهم الخاصة وما تدركه حواسهم (المتخيلة بدورها).
يبحث العلماء الذين يتبنون المذهب المادي عن حقيقة الوجود في الأشياء المدركة ومن خلالها. إنهم يبحثون عن أصل الوعي أو الحياة في هذه "الأشياء" الظاهرة ومن خلالها، وفي الوقت نفسه كونهم أنفسهم الحقيقة الفعلية التي يسعون لمعرفتها، لكنهم يظلون غير مدركين لها.
إن الأشياء الظاهرة التي يسعى المادي الكامن فينا من خلالها إلى معرفة الحقيقة هي ثانوية تمامًا بالنسبة لذاتنا الفطرية، أو أنفسنا. هذه الحقيقة يجب أن
يجب الاعتراف بذلك في مرحلة ما، إذا كنا نرغب في البقاء على نقاء علمي، غير مخدوعين، خالين من الافتراضات، وملتزمين فعلياً بالواقع في نهجنا لمعرفة الواقع.
أين يوجد "الشيء"؟
خلافًا للاعتقاد السائد، فإن وجود الأشياء الحقيقية بشكل مستقل ليس بديهيًا على الإطلاق؛ بل يتطلب رأيًا وخيالًا. لم أختبر قطّ شيئًا ماديًا بشكل تجريبي، ولا حتى مرة واحدة. كل ما اختبرته كان من خلال وعيي الفطري، الحاضر بطبيعته.
هل سبق لك أن قابلت شيئًا من أشياء الإدراك بمعزل عن إدراكك للشيء الظاهر؟
مع أن الأمر قد يبدو كذلك، ومع أن هذه التعاليم قد تُصنّف بسهولة ضمن خانة المثالية، إلا أنني في الحقيقة لا أتبنى رأيًا فلسفيًا في هذا الشأن. أزعم أن ما أُعلّمه ينبع من معرفةٍ بالواقع تتجاوز الجوانب النسبية لهذه التعاليم التي قد تُعتبر جزءًا من هذا التيار المعروف بالمثالية.
أعتقد أن الواقع لا يتقيد بالآراء والفلسفات، بل إنه في الحقيقة محجوب بها. وبدلاً من ذلك، أزعم أن ما أطرحه هنا هو أكثر العبارات قابلية للملاحظة، ونقاءً تجريبياً، وموضوعيةً التي يمكنني التعبير عنها بلغةٍ حول طبيعة "الأشياء"، أو "ما هو حقيقي"، بأقل قدرٍ من الاستدلال أو التفسير الشخصي أو الخيال.
أشجع الجميع على تجربة هذا النهج من خلال خبرتهم الخاصة.
إنّ خوض التجارب هو العامل الوحيد الذي يبقى متاحًا لنا عندما نتخلص من جميع الافتراضات والتجارب المسبقة. بل حتى عندما نكون مثقلين بالافتراضات والتجارب المسبقة، فإنّ العامل الوحيد الذي يؤثر فعليًا، حتى في هذه الحالة، هو حقيقة أننا نخوض التجارب. أليس كذلك؟ تحقق بنفسك...
لنأخذ هذا الترياق لموسى على محمل الجد
ومرة أخرى، فإن الترياق لـ MUSA هو الاعتراف الصادق لأنفسنا بأن كل ما نعرفه هو التجربة فقط.

إن حقيقة أن افتراض وجود عالم مادي خارجي ليس إلا استنتاجًا متخيلًا بلا دليل، قد تم إنكارها وتجنبها وتجاهلها والتعامل معها بحذر شديد. ولكن لماذا؟ إنها ذات أهمية جوهرية لكل ما يمكننا استنتاجه - ونستنتجه بالفعل - حول الواقع.

لقد تم التسامح مع نظرية MUSA كما لو كانت "سليمة علميًا" لفترة طويلة جدًا، وتعتمد عليها جميع نتائجنا العلمية النيوتونية تقريبًا، لدرجة أن الكثيرين يرفضون ما أطرحه هنا باعتباره مجرد "تجربة فكرية مسلية"، بدلاً من التفكير بجدية في العواقب الشاملة للاعتراف بهذه الحقيقة الأساسية التي لا يمكن إنكارها في الحياة: أن كل ما نعرفه على وجه اليقين، دون افتراضات، هو أنني "موجود وأختبر تجارب داخل وجودي"، وأن "الواقع الخارجي" المفترض للظواهر هو شيء لا يمكننا إلا أن نحلم به، أو نتكهن به، أو نستنتجه، أو نؤمن به، أو نفسره، أو نتخيله، أو نفترضه بطريقة أخرى.

"إنّ عبارة "يوجد عالم خارجي" هي اعتقاد، بينما عبارة "أنا مدرك وأختبر" بديهية، وهي في جوهرها ملاحظة للحياة كما هي معروفة، دون أي افتراضات مسبقة. لذا، فإنّ العبارة الأخيرة أكثر دقة من الناحية العلمية، لأنها لا تتطلب، أو تتطلب، اعتقادًا شخصيًا يُذكر. والواقع دائمًا كما هو، وليس كما نتصوره.

لا يُلغي هذا بأي حال من الأحوال أهمية جميع المساعي العلمية الأخرى، إذ توجد تطبيقات رائعة ومفيدة، وفهم نسبي، يعتمد على المنهج العلمي التقليدي، وينطبق على وهم الأشياء المفترضة، وضمن نطاقه. أي: واقعنا التقليدي المُدرَك. مع ذلك، فإن المنهج الذي أقترحه (التجربة المباشرة للأشياء) هو، من الناحية الفنية، المنهج العلمي الأكثر دقة ونقاءً.

إن هذا الحل المقترح لنظرية موسى ليس مجرد مزحة عابرة أو "تجربة فكرية مسلية". بل هو تفنيد للمادية، وربما تجديد للعلم. ومع ذلك، فإننا نبني 99.999% من نظرتنا للعالم على افتراض خطير مفاده أن الأشياء حقيقية وموجودة خارجياً، ولا نكاد نخصص أي وقت للاعتراف بالملاحظة الوحيدة الصحيحة علمياً بشأن طبيعة الأشياء، ألا وهي أن الدليل القاطع الوحيد الذي لدينا هو أن ما نسميه "أشياء" لا يُعرض لنا إلا كتجارب من خلال وعينا أو داخله.

لا يمكن قول المزيد عن "الأشياء" دون إدخال مجموعة من الافتراضات الشخصية (الذاتية للغاية) في عملية تقييمنا. وأعتقد أن معظم العلماء المتشككين المتحمسين سيوافقون على أن بناء الاستنتاجات على مجرد الخيال لا يتماشى مع المنهج العلمي.

الموضوع هو الأساس؛ والمفعول به ثانوي

ثمة فرق بين "الذاتية" و"الموضوع". تشير الذاتية إلى شيء متحيز أو منحاز شخصياً، مثل رأي شخصي، أو رد فعل عاطفي تجاه ملاحظة، أو فعل الملاحظة غير الموضوعية. أما الموضوع فيشير إلى الوعي نفسه.

حتى آرائك واستنتاجاتك "الذاتية" (المتحيزة شخصيًا) تظهر كأشياء (دقيقة) للإدراك داخل الذات الجوهرية، أو الوعي، الذي هو موضوعي بطبيعته.

إذا كان كل شيء (من الإدراك) خاضعًا للذات، ألا يكون من الأدق القول بأن الذات نفسها هي القاسم المشترك الأكثر موضوعية، أو "الواقع"، الذي يمكننا أن نسعى لمعرفته؟

ألا يكون من المنطقي إذن أن نستنتج أن ما أصبحنا نشير إليه ذهنياً باسم "الأشياء" هو في الواقع أكثر ذاتية في طبيعته لأنه يخضع لشيء أكثر موضوعية، أي: الوعي نفسه؟

تتغير موضوعات الإدراك، أو ما يُعرف بالتجارب التي يخوضها "الذات" وفي داخلها، باستمرار وتفتقر إلى الموثوقية لكونها لا تُختبر دائمًا. بينما يُعدّ الوعي وقدرته الكامنة على خوض التجارب جزءًا لا يتجزأ من كل تجربة، بلا استثناء.
إذن، أي عنصر يُشكّل "الواقع" هنا بشكل أفضل، بحسب التعريف؟ هل هي الإدراكات المتغيرة وغير الدائمة، أم الحضور الجوهري الثابت، الخالي من الشخصية، وغير المتحيز، للإدراك نفسه؟ ألا ينبغي لما هو واقعي في نهاية المطاف أن يبقى واقعيًا باستمرار، بغض النظر عن الاستدلال الذاتي؟
إنّ الأساس الثابت والموضوعي والقاسم المشترك بين كل الأشياء هو الذات (الوعي). دائمًا وبلا استثناء. يمكن لأي شخص أن يدرك ذلك باتباع هذا المنطق إلى أوضح ملاحظة له لما هو كائن ببساطة. لا يمكن لأي آلة أو أداة خارجية أن تخبرك بهذا، ولكن أداة وعيك الأساسية، أو ذاتك، تستطيع ذلك.
أنا = الواقع الموضوعي
نسعى جاهدين لفهم جوهر هذا الكون، على سبيل المثال، من خلال مراقبة الجسيمات وتحليلها. وبينما قد تقودنا هذه العملية أكثر فأكثر نحو الوعي الواعي نفسه (وقد فعلت ذلك بالفعل بالنسبة لبعض العلماء المتفهمين - أحسنت!)، إلا أنه في نهاية المطاف، لا يوجد شيء موضوعي أو ثابت أو أزلي موجود حقًا "خارج نطاق ذاتي". فكل ما يمكن ملاحظته/معرفته لا يُلاحظ/يُعرف إلا في داخلي ومن خلالي.
إنّ الذات هي العنصر الأكثر موضوعية في حياتك ووجودك. هل يمكنك إنكار ذلك تجريبياً، أو بصدق، أو استناداً إلى الحقائق؟ هل يستطيع أحد ذلك؟
أنا، أو الوعي، هو العامل الوحيد الذي لم يفارقك قط، ولم يتغير، ولا يحتاج إلى تكهنات، وهو جزء لا يتجزأ من كل ملاحظة قمت بها على الإطلاق. بلا استثناء! أمر لا جدال فيه. هذه ليست مجرد رأي (لكن انظر بنفسك!). إنها ملاحظة تجريبية بحتة. إنها المنهج العلمي الخالص الذي وصل إلى أساسه الخاص (الذي كان يُعتبر سابقًا غير سليم علميًا) وهو الملاحظة نفسها. قوة تخضع لها جميع العلوم الثانوية.
لا يمكنك إنكار وجودك، ولا يمكنك إنكار أن كيانك يختبر تجارب. وكل استنتاج يُتوصل إليه بعد هاتين الملاحظتين الأساسيتين ينحرف إلى افتراضات أو معتقدات أو استدلالات مفاهيمية.
إذا أدركنا هذا وأقررنا به تمامًا، فإن نقاءنا العلمي قد استعاد، ولم يعد قائمًا على أسس منافقة - إذا قبلنا واعترفنا بخضوعنا السابق لـ MUSA ("الواقع الخارجي") وملاحظته الأكثر نقاءً تجريبيًا (أنا موجود وأنا أختبر التجارب).
أين يكمن الوعي؟ أين أنا؟ هل أنا داخل الجسد؟
لا عجب أننا لم نتمكن قط من إيجاد "نقطة انطلاق" أو مركز للوعي نفسه في الدماغ أو أي مكان آخر في الجسم. ذلك لأن الدماغ والجسم يظهران كإدراك آخر داخل الوعي، وليس العكس. ولكن مرة أخرى: تحقق بنفسك من صحة هذا الأمر، تجريبيًا وبشكل متسق. لستَ مضطرًا لتصديق كلامي دون دليل.
عندما تنام وتحلم، يكون لديك عقلٌ حالم وجسدٌ حالم حين تدرك واقع حلمك، ومع ذلك فإن هذا العقل والجسد الحالم لا يتكونان إلا من الإدراك. إن عقلك وجسدك الحالمين، اللذين تتخيلهما في الليل، لا ينتجان قدرتك الجوهرية على المعرفة (الوعي) ووجودها المتأصل (الوجود).

وبالمثل، في حالة "اليقظة"، فإن وعيك الجوهري - وجودك الواعي - ليس إدراكًا يُجريه الدماغ. إن الشيء الذي اعتدت على تسميته "دماغك" هو إدراك متخيل لوعيك الجوهري - وجودك - الذي يُجريه.
هل يدرك الدماغ وجودك أنت، أم أنك أنت من يدرك مجموعة المفاهيم والتخيلات والتصنيفات والأحاسيس التي تم تدريبك على اعتبارها مجتمعة "دماغك"؟
من يدري من؟ هل يعرف عقلك أنت، أم أنك أنت من يعرف "العقل"؟
بإمكان الجميع رؤية هذه الحقائق إذا ما تخلوا للحظة عن نظرتهم المادية للعالم، والتي تتكون من افتراضات وتكييفات، وأقروا بهذه الحقائق الواضحة من خلال تجربتهم المباشرة؛ دون استنتاجات أو معتقدات مستمدة من المجتمع.
وبالتالي، ليس من المستغرب أننا لم نتمكن أبدًا من تحديد أصل الذكاء أو الإحساس أو الوعي نفسه في أي مكان داخل افتراض الكون المرئي "هناك"، إذا كان الكون المرئي بالفعل نتاجًا أو نوعًا من "الإسقاط" لهذا الذكاء الغامض الذي هو أساس المراقب نفسه.
لن تجد وعيك إلا في عقلك، سواء أكان ذلك بقدر ما ستجده في تفاحة، أو نصل عشب، أو حتى في حلم يقظة عن وحيدات قرن تحرر كوريا الشمالية من الظلم. بعبارة أخرى، "عقلك" ليس إلا مفهومًا من صنع عقلك، تمامًا كأي شيء آخر تعتقد أنه موجود في العالم الخارجي. وبهذا المعنى، أنت في الحقيقة حرٌّ من كل التصورات.
كل ما يُستحضر (يُختبر) هو في جوهره إدراكٌ للوعي نفسه، ومن داخله. لذا، لا يُمكن إيجاد الوعي داخل أي موضوع إدراك، لأن الأشياء في الحقيقة غير موجودة. الوعي وحده هو الموجود. وضمن هذا الوعي، المُكوّن منه (بطريقة ما)، تظهر كل الأشياء كإدراك/تجربة فقط.
إذن، أين يكمن الوعي؟ أين أنت الآن؟ أين أنا؟
أنت لست في أي مكان، لأن "مكان ما" مفهوم. وأنت لست مفهوماً. "كل مكان" و"أي مكان" مجرد تصورات ضمن لانهاية غير ثنائية، بلا مكان، بلا زمان، بلا موقع، لا تخضع لتجارب المكان والزمان.
إن الرغبة في إيجاد مكان للوعي نابعة من إدماننا لعادات تفسير أوهام المكان والزمان و"الأشياء"، كما نراها من خلال عدسة أجسادنا الوهمية - كما لو كانت أشياء حقيقية وأبعادًا خارجية. هي ليست كذلك. المكان ليس حقيقيًا. لذلك: لم تكن يومًا في أي مكان.
أنت موجود فحسب. "هنا والآن". مع أن "هنا والآن" ما هي إلا أوهام خفية نابعة من اعتمادنا الدائم على التفكير المكاني والزماني. فالحقيقة التي تسبق أوهام المكان والزمان ليست هنا ولا هناك. إنها ببساطة موجودة كما هي. بلا شكل، بلا حدود، بلا موضوع، وبلا مكان. يصعب على العقل استيعاب هذا، لكن يمكن إدراكه مباشرة.
سأساعدك في الخروج من التكييف المكاني والزماني من خلال التجربة في الفصل [1، الممارسة: 4].
طبيعة الكون الظاهري هي التجربة نفسها
إذا كان "الكون" ليس إلا تجربة، فمن الطبيعي أننا لا نستطيع "تحديد موقع" الوعي، لأن الوعي هو "الوعاء" ومراقب جميع التجارب. لذا، في بحثنا عن موقع الوعي ضمن عالم التجارب، نغفل حقيقة أن الوعي موجود بالفعل "هنا"، دون موقع محدد. "الموقع" ليس إلا وهماً آخر ضمن قدرتنا غير الموضعية على المعرفة، والمتحررة من قيود الموضوع.

إذا كان الأمر كذلك بالفعل، وهو أن ما نسميه "العالم" قائم بالكامل على الإدراك، وأنه موجود داخل الذكاء والوعي وبسببهما.
أو الإحساس – بدلاً من الذكاء أو الوعي أو الإحساس الموجود داخل عالم خارجي حقيقي قائم على الأشياء، وبسببه – فكيف لنا أن نأمل في إيجاد الجوهر النهائي أو الأساس أو الإله أو المصدر أو جذر الحياة من خلال تشريح مجرد نتيجة لها ضمن افتراضنا (المضلل على الأرجح) بأن لها واقعًا خارجيًا، من خلال وضع العالم المفترض (الذي لم يثبت وجوده فعليًا بمعزل عن الإدراك نفسه) على قاعدة فوق جوهره أو مصدره أو واقعه (الشيء الوحيد الذي يمكن القول إنه موجود بشكل واضح: المُدرِك نفسه) – بالمقارنة به، كل شيء ليس سوى مجرد نتيجة أو افتراض؟
أعلم أنها جملة طويلة، لكنها غنية بالمعنى إن فهمتها. ربما عليك قراءتها مرة أخرى.
بعد بحثٍ دؤوبٍ على هذا المنوال، دون تعلّقٍ بنظرتي للعالم، ودون اكتراثٍ بمكانتي الاجتماعية (وهذا مهم، لأنّ البحث النزيه والموضوعي والخالي من الأنانية هو وحده القادر على الوصول إلى الحقيقة المجردة)، توصلتُ أنا وكثيرون ممن سبقوني من خلال مواقف تجريبية نقية مماثلة، إلى نفس التحليل النهائي: أن جوهر الحياة يكمن فيك أنت، وليس في أي شيء تلاحظه في داخلك. في النهاية، سيتضح لك كل هذا تمامًا.
باختصار، إليكم طريقة أخرى لـ "الترياق لـ موسى":
لا يوجد شيء اسمه "خارج المكان".
المكان والزمان والأشياء كلها أوهام داخل وعي أو إدراك أو إحساس أو ذكاء لا مكان له ولا أبعاد، وبالتالي فإن هذا الوعي أو الإدراك أو الإحساس أو الذكاء الذي لا زمان له ولا مكان ولا أبعاد هو واحد مع، أو يساوي في نهاية المطاف، ما نسميه الواقع أو الله.
قد يبدو هذا غريبًا وغامضًا، بل وربما غير محتمل، بالنسبة للمتشكك المادي الذي نشأ فينا، ولكن لماذا نفترض أي شيء على الإطلاق - حتى مجرد فكرة أن هذه النتيجة غريبة أو غامضة أو غير محتملة؟ ألا يبدو الأمر غريبًا فقط بسبب المعتقدات والظروف المادية البديلة السابقة، المستمدة من الحواس، وتقديس المجتمع للعلوم المادية، التي تتجاهل إلى حد كبير دورها المحوري في فهم طبيعة المادة؟
لو كنتَ طفلاً رضيعاً لم تُهيأ له الظروف، ونشأتَ على فكرة أن "العالم الظاهري مجرد حلم ضمن وعي حر"، فهل سيبدو لك الأمر غريباً وغامضاً وغير معقول؟ أم أن الفكرة الجذرية القائلة بأن "عالماً حقيقياً مادياً خارجياً خارج نطاق الوجود موجود، دون دليل" ستبدو فجأةً غير منطقية، بل ضرباً من الخيال والوهم؟
إنّ الوعي وتجربة التجارب ليسا مجرد افتراض. أما فكرة "العالم الخارجي" فهي افتراض، بل افتراض جوهري، مثبتٌ بالتجربة والعلم. علينا أن نعترف بذلك إذا أردنا، كجنس بشري، أن نتقدم بشكل شامل ومتناغم نحو المعرفة الحقيقية، والتطبيق العلمي، والتنوير، والسيطرة على العناصر الظاهرة.
لم يتم العثور على حقيقة أخرى غير "الوعي" أو إثبات وجودها، لا تجريبياً ولا من خلال أي أدوات مبنية ضمن تجربة هذه "الحقيقة المادية الموضوعية" المفترضة.
لم يُثبت وجود المادة قط. ومن المفارقات، أن ذلك العالم المادي المتغطرس، المتمسك بالواقع، في أعماق عقولنا، ليس إلا أقرب إلى مؤمن متدين بشيء يفتقر إلى الدليل (وبالتالي يحتاج إلى الإيمان)، مما قد يرغب في الاعتراف به. إن الجانب المادي فينا متدين بشكل مدهش.
مثير للسخرية. وممتع للغاية.

-[أنا، نظرية: أ6.2.3]-

علماء فيزياء مشهورون يدعمون فكرة تفوق الوعي على المادة

بعض آراء هؤلاء العلماء المرموقين تتحدى المادية بشكل مباشر، مشيرة إلى أن ما نسميه "المادة" هو بناء أو وهم يعتمد على شكل من أشكال العقل أو الذكاء.

...

ملاحظة: ليس من الضروري قراءة هذا الفصل من الاقتباسات. فهو ليس أساسيًا في رحلتك البحثية. رأيتُ فقط أنه من المفيد لبعض القراء أن يروا أن هناك شريحة من العلماء المرموقين يؤيدون هذه الأفكار. إذا كنت مهتمًا بإجراء المزيد من البحث لاحقًا، يمكنك ذلك، وربما ستجد بعض النقاط التي يمكنك البدء منها.

حرّر روحك المادية - متشكك متجذر

لستُ وحدي، ولا أملك أي دعم علمي تقليدي في وجهات النظر التي أطرحها عليكم. في الواقع، مما أستطيع استنتاجه من موقعي على هامش هذه المجتمعات، فإن قائمة العلماء المرموقين الذين يدعمون هذه الأفكار (أو على الأقل ينظرون إليها بجدية) تتزايد يومًا بعد يوم. إذا كان هذا صحيحًا، فأعتقد أن السبب هو أننا اقتربنا بما يكفي من حدود سقف البحث العلمي في الولايات المتحدة، مما يُولّد حاجةً ملحةً لدى علمائنا لتوسيع نطاق رؤيتهم لما يُشكّل الواقع، من أجل بذل جهود أفضل للوصول إلى نظريات أشمل تُفسّر كل شيء.

لقد تم إحراز الكثير من التقدم على مدى القرن الماضي (ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى ظهور فيزياء الكم)، مما أدى تدريجياً إلى توجيه العلم أكثر فأكثر نحو التشكيك الفعال في الافتراض الأساسي لوجود واقع خارجي للمادة بشكل مستقل.

بما أن نظرتك المادية المتشككة والخائفة من السخرية، والتي ورثتها حتماً، للواقع (ولنفسك أيضاً!) قد قللت من فرحك وشغفك بما هو ممكن، وبما أنها قد أضعفت بريق وعيك الذاتي إلى درجة ربما لا تدركها، فإنني أتمنى أن يؤدي مجرد رؤية هؤلاء العلماء المحترمين يتحدثون بلغة لا تختلف كثيراً عن التعاليم الواردة في هذا الكتاب، إلى كبح جماح شكك الداخلي الخائف من "سخرية المجتمع" بشكل أكبر.

أتمنى أن تسمح لنفسك بكسر السد المادي الذي يعيق تحقيق حريتك الجوهرية وإمكاناتك اللامحدودة!

إن الواقع في نهاية المطاف يتجاوز جميع النماذج والفلسفات، بما في ذلك تلك التي ينتجها "العلم". في نهاية المطاف، العلماء هم أناس يتخيلون ويحسبون باستخدام مفاهيم ونماذج من صنع عقولهم. هذا صحيح، إلا إذا أخذوا موقفهم العلمي إلى صميم الواقع - أنفسهم - وصولاً إلى تحقيق الذات الحقيقي.

بعض أقوال العلماء المشهورين

يمثل العلماء المرموقون التالي ذكرهم شريحة من الشخصيات المؤسسة في الفيزياء الحديثة. تكشف اقتباساتهم عن موضوع متكرر: كلما تعمقوا في طبيعة المادة (عبر ميكانيكا الكم، أو النسبية، أو علم الكونيات)، كلما قل يقينهم بوجودها المستقل عن الوعي.

استنتج كثيرون أن العقل أو الوعي أو أي ذكاء كامن آخر هو على الأرجح الركيزة الحقيقية للواقع، وليس المادة. وقد نشأ هذا التحول في كثير من الأحيان من نتائج تجريبية، مثل تأثير المراقب في ميكانيكا الكم، بالإضافة إلى رؤى فلسفية وأقل تحيزًا من منظور علم النفس.
على الرغم من أن بعضهم لم يرفض المادية بشكل قاطع (على سبيل المثال، بدا أن أينشتاين يتصارع مع هذه الأفكار)، إلا أن تصريحاتهم مجتمعة ألقت بظلال من الشك على وجود حقيقة خارجية - بما يتماشى مع رؤية عالمية تتمحور حول الوعي.
اقتباسات لعلماء فيزياء مشهورين تؤكد وجود ترياق لـ MUSA
1.ماكس بلانك (1858-1947)
جائزة نوبل في الفيزياء عام 1918؛ مؤسس نظرية الكم
-بصفتي رجلاً كرس حياته كلها لأكثر العلوم وضوحاً، لدراسة المادة، يمكنني أن أخبركم نتيجة لأبحاثي حول الذرات بهذا القدر: لا توجد مادة في حد ذاتها! كل المادة تنشأ وتوجد فقط بفعل قوة تجعل جسيمات الذرة تهتز وتحافظ على هذا النظام الشمسي الصغير للذرة متماسكاً.
-في جميع أبحاثي، لم أصادف مصطلح المادة قط. بالنسبة لي، يشير مصطلح المادة إلى حزمة من الطاقة التي تتخذ شكلاً بواسطة روح ذكية.
-أعتبر الوعي أساسياً. وأعتبر المادة مشتقة من الوعي. لا يمكننا تجاوز الوعي. فكل ما نتحدث عنه، وكل ما نعتبره موجوداً، يفترض وجود الوعي.
-تنشأ كل المادة وتوجد فقط بفضل قوة ما... يجب أن نفترض* وجود عقل واعٍ وذكي وراء هذه القوة. هذا العقل هو مصفوفة كل المادة.
*إلا أننا لسنا مضطرين إلى افتراض وجود مثل هذا الذكاء، لأنه من الواضح عند البحث المباشر في ما هو موجود بالفعل، أن هذا الحضور الواعي هو كل ما يمكن إثبات وجوده تجريبياً، وأن تصوراتنا المتخيلة/المفترضة للمادة مستمدة منه، وتعتمد عليه، وتستند إليه.
2.إرفين شرودنغر (1887–1961)
حائز على جائزة نوبل في الفيزياء عام 1933؛ أحد مؤسسي ميكانيكا الكم
-عدد العقول في الكون واحد. في الواقع، الوعي هو حالة فريدة تتجلى في جميع الكائنات... عدد العقول الإجمالي واحد فقط. لا أؤمن بوجود واقع خارجي مستقل عن الوعي.
-العالم مُنح لي مرة واحدة فقط، ليس عالماً موجوداً وآخر مُدرَكاً. الذات والموضوع واحد. لا يمكن القول إن الحاجز بينهما قد انهار نتيجةً لتجارب حديثة في العلوم الفيزيائية، لأن هذا الحاجز غير موجود أصلاً.
3.فيرنر هايزنبرغ (1901-1976)
جائزة نوبل في الفيزياء 1932؛ شخصية رئيسية في ميكانيكا الكم
-استندت أنطولوجيا المادية على وهم إمكانية تعميم نوع الوجود، أو "الواقعية" المباشرة للعالم من حولنا، على المستوى الذري. إلا أن هذا التعميم مستحيل... فالذرات ليست أشياء.
-ما نلاحظه ليس الطبيعة نفسها، بل الطبيعة التي تعرضت لمنهجنا في الاستجواب.
4.نيلزبور (1885-1962)
جائزة نوبل في الفيزياء عام 1922؛ رائد نظرية الكم
-كل ما نسميه حقيقياً مصنوع من أشياء لا يمكن اعتبارها حقيقية. المادة المعزولة، الجسيم، هي تجريد.

-لا تُعتبر أي ظاهرة ظاهرة إلا إذا تم رصدها.
5.ألبرت أينشتاين (1879-1955)
حائز على جائزة نوبل في الفيزياء عام 1921؛ مطور نظرية النسبية
-الواقع ليس إلا وهماً، وإن كان وهماً شديد الاستمرار.
-أحب أن أعتقد أن القمر موجود حتى عندما لا أنظر إليه ... [لكن] المفهوم المادي هو دائماً مفهوم مرتبط بتجربة.
6.السير آرثر إدينغتون (1882-1944)
عالم فيزياء فلكية؛ مؤيد لنظرية النسبية العامة
-إن دراسة العالم هي دراسة العقل... الكون المادي مشتق من الوعي، وليس الوعي مشتقًا من الكون المادي.
-لقد وجدنا أنه حيثما بلغ العلم أقصى تقدم، لم يستعد العقل من الطبيعة إلا ما وضعه فيها. لقد وجدنا أثراً غريباً على شواطئ المجهول... وها هو ذا! إنه أثرنا.
7.السير جيمس جينز (1877-1946)
فيزيائي وعالم فلك
-يتجه سيل المعرفة نحو واقع غير ميكانيكي؛ فالكون يبدو أقرب إلى فكرة عظيمة منه إلى آلة عظيمة. لم يعد العقل دخيلاً عرضياً على عالم المادة... بل ينبغي لنا أن نعتبره خالق عالم المادة وحاكمه.
-يمكن تصور الكون على أفضل وجه ... على أنه يتكون من الفكر الخالص، فكر ما يجب أن نصفه، لعدم وجود كلمة أوسع، بأنه مفكر رياضي.
8.جون أرشيبالد ويلر (1911-2008)
عالم فيزياء نظرية مؤثر، صاغ مصطلح "الثقب الأسود"
-الكون لا يوجد بمعزل عنا، بل نحن منخرطون بشكل لا مفر منه في إحداث ما يبدو أنه يحدث. لسنا مجرد مراقبين، بل مشاركين. بمعنى ما، هذا كون تشاركي.
-على الرغم من فائدة القول بأن العالم موجود "هناك" بمعزل عنا في الظروف اليومية، إلا أن هذا الرأي لم يعد مقبولاً. ثمة شعور غريب بأن هذا الكون ينشأ من خلال ملاحظتنا له.
-العالم المادي - ما نسميه المادة - ليس مجموعة من الأشياء ولكنه مجموعة من الأحداث، وهذه الأحداث لا تحدث إلا عند ملاحظتها.
-لا شك أن وراء كل ذلك فكرة بسيطة وجميلة للغاية، لدرجة أننا عندما ندركها - بعد عقد أو قرن أو ألفية - سنقول جميعًا لبعضنا البعض: كيف كان يمكن أن يكون الأمر خلاف ذلك؟ كيف كنا أغبياء إلى هذا الحد لفترة طويلة لدرجة أننا اعتقدنا أن المادة هي المادة الأساسية للكون؟
-يُبيّن لنا مبدأ الكم أنه لا وجود للواقع بدون ملاحظة... ما نسميه "العالم" ليس إلا نمطًا نفرضه على طبقة أعمق من الواقع لا يمكننا إدراكها بشكل مباشر.
*مع أنني معجبٌ جدًا بتصريحات ويلر المذكورة أعلاه، وممتنٌ للغاية لمساهماته في إيقاظ الوعي الجمعي بهذه الطريقة، إلا أنني أود الإشارة إلى نقطةٍ في هذا الاقتباس الأخير تكشف عن قصورٍ محتمل في "تدريب ويلر الروحي" وفهمه لما يُشكّل "الإدراك المباشر". أعتقد أن هذا مثالٌ بليغٌ على كيفية تأثير المادية على مفهومنا لما يُشكّل "المعرفة المباشرة"، وما يُشكّل "الواقعي أو الملموس".

"لا يمكن تحقيق "الإمساك المباشر" إلا من خلال الوعي نفسه.
ما المقصود بـ "الإمساك المباشر" أو "المعرفة المباشرة"؟
أعتقد أنه من الآمن إلى حد كبير افتراض أن ما قصده ويلر هنا، عندما قال: "...أننا لا نستطيع إدراك ذلك مباشرة"، هو أننا لا نستطيع إدراك هذا
الوصول إلى الحقيقة الأعمق مباشرة عن طريق الحواس أو العقل أو عن طريق الوسائل والأدوات المادية التقليدية.
وبالتالي، يبدو أن ويلر يفترض أو يلمح إلى أن "الإمساك المباشر" يساوي "الإمساك بالحواس والعقل التقليدي". لكن هذه الوسائل لا تشكل في الواقع "إمساكًا مباشرًا" على الإطلاق. بل هي في الحقيقة أمثلة على الإمساك غير المباشر.
كما ترى، فإن عكس ما ذكره ويلر هو في الواقع صحيح: الطبقة الأعمق من الواقع التي يشير إليها لا يمكن إدراكها إلا بشكل مباشر (من خلال ذلك الواقع نفسه). لا يمكن إدراكها بشكل غير مباشر.
إن الوعي نفسه (الذي يساوي الواقع، باستثناء المطلق)، الخالي من كل خيال مفاهيمي، هو الوسيلة المباشرة "لإدراك" أي شيء بشكل نقي ومباشر.
إذا كانت قراءتي لافتراضه الضمني دقيقة، فإن ذلك يدل على كيف أن حتى شخصًا يتمتع بوعي وملاحظة وانفتاح ذهني مثل ويلر كان مشروطًا (وبالتالي محدودًا) ببعض الافتراضات الأساسية المتأصلة في النظرة المادية.
موسى وآراءه الضمنية الكثيرة تحدنا في كل مكان
أتذكرون عندما أخبرتكم كيف أن تأثير النظرة المادية على فهم الإنسان للواقع أوسع مما نتصور؟ وكيف أن مفهوم "الموسى" له دلالات عديدة على ما نفترضه ونُحجب به ونُقيد في بحثنا عن الواقع؟ ولهذا السبب من المهم جدًا تفكيك مفهوم "الموسى" في أذهاننا، لمساعدتنا على إزالة هذه الحجب المُقيدة عن وعينا الفطري؟
يبدو أن ويلر لم يكن مدركًا تمامًا لطبيعة وإمكانية "الفهم المباشر" الحقيقي، وما يشكل المعرفة المباشرة. فالمسار والوسائل المباشرة الحقيقية لـ"إدراك الوعي ذاته" لم تكن على الأرجح ممارسة مألوفة أو مسارًا معروفًا لديه، على الرغم من أنه أدرك فكريًا أهمية "الوعي فوق المادة" وانجذب إلى إمكانياته وتداعياته. فلو كان، على سبيل المثال، قد تلقى تدريبًا على محتوى هذا الكتاب، وطبق المسار المباشر للوعي خارج نطاق العقل، وكان على دراية بمستويات الفهم الخمسة، ثم جمع بين هذا الارتقاء وقدرته على "الفهم المباشر" ومعرفته النسبية بميكانيكا الكم والعلوم القائمة على الفيزياء بشكل عام، لكانت استنتاجاته وتفسيراته أكثر دقة، وكاشفة، ومفيدة، ومُغيّرة للمفاهيم السائدة، وذات أهمية بالغة لتطور البشرية.
هذا مجرد مثال واحد يوضح أهمية تدريب علماء الفيزياء المتقدمة (الكمية) والعلماء ذوي التخصصات المشابهة تدريبًا عمليًا في هذا المجال. سيُعزز هذا التدريب تأثيرهم على عالم العلوم، وبالتالي على فهم البشرية السائد للواقع، بشكل كبير. ومن شأنه أن يساعد عامة الناس على تجنب الأوهام والافتراضات الخاطئة حول طبيعتهم وطبيعة الواقع في المستقبل، إذ يميل عامة الناس إلى تصديق وقبول ما تنشره المؤسسات العلمية الراسخة.
لهذا السبب أنتقد بشدة هذا القصور الجوهري لدى "العلماء التقليديين". فتأثيرهم على كل باحث بشري عظيم. ولذلك، يتحمل العلماء مسؤولية وواجبًا يتجاوز مسيرتهم المهنية. حتى عندما يدركون

تواطؤهم مع هذا النهج، فإنهم نادرًا ما يدركون، إن أدركوا أصلًا، المدى الكامل لالتزامهم به والقيود الكثيرة التي يفرضها على قدرتهم على "الفهم المباشر".
يكاد الجميع، دون قصد، يُكنّون احترامًا وتقديرًا لعلماء الفيزياء والعلوم المرموقين. لذا، فإن ما يدّعونه ويشرحونه ينتشر تدريجيًا في وعينا الجمعي، فيُحدّ من قدرات البشرية أو يُحرّرها. لذلك، أرى أن على العلماء المرموقين واجبًا وشرفًا في ممارسة العلم بأقصى درجات النقاء، وعدم السماح للغرور بالتأثير عليهم. ولتحقيق ذلك، يحتاجون (ويا للمفارقة!) إلى تدريب علمي-روحي سليم. فالشخص المستنير وحده هو القادر على ممارسة العلم في أنقى صوره، وتمثيل الواقع بصدق أمام العامة.
-[أنا، نظرية: أ6.2.4]-

هل يوجد شيء اسمه تفاحة يتجاوز تصوري لها؟
لا، معذرةً. لكن فكّر في الجانب الإيجابي.
...
المادة وهم
إن المظهر الذي وصفناه لأنفسنا ذهنياً بأنه "مادة" هو أمر بديهي؛ ومع ذلك، فإن حقيقة المادة تبقى دون أي دليل على الإطلاق.
إن حقيقة المادة لا وجود لها إلا كفكرة متخيلة - اعتقاد في العقل. والعقل، بكل معتقداته ونظرته للعالم، يكمن تمامًا في الملاحظة الوحيدة التي لا تقبل الجدل حول "ما هو موجود هنا": الوعي، الوجود، الذكاء، بلا مكان ولا زمان.
حتى عندما ننظر عبر المجهر الإلكتروني، على سبيل المثال، ويبدو لنا من خلال تجربتنا الحسية أننا نجد "جزيئات وذرات حقيقية"، علينا أن نتذكر أن كل هذا - بما في ذلك أدوات الحواس نفسها - ما هو إلا افتراضٌ من العقل المفكر والمُتصوِّر. يبدو حقيقيًا فقط بفضل خيالنا وقدرتنا على التصوُّر (التخيل) داخل وعينا. إنه ليس نتيجةً لحقيقة خارجية مُثبتة - لأنه لا وجود لها.
لا توجد الجزيئات والذرات إلا كإدراكات في إشاراتنا إلى هذه الإدراكات؛ فهي لا توجد كحقيقة مستقلة، منفصلة عن حقيقة الوجود الواعي الذي لا جدال فيه.
إذا كنت قادراً على ملاحظة الذرة مباشرة بحواسك، فكل ما يمكنك قوله على وجه اليقين، حتى في تلك الحالة، هو أنك تختبر تجربة؛ وليس ذرة حقيقية.
لا يمكن لأحد أن يدعي بشكل موضوعي أنه لمس شيئًا حقيقيًا على الإطلاق؛ لقد جربوا فقط لمس ما وصفوه (افترضوا/استنتجوا أنه) "شيء حقيقي". وحتى تجربة "لمس شيء ما" كانت مجرد إدراك أو تجربة.
لا يوجد دليل على وجود تفاحة حقيقية وراء تجربة تناولنا للتفاح. ولا يوجد دليل على وجود لساننا ككيان مستقل. كل ما نعرفه هو ما نختبره.
ثم نبدأ بإضافة تخيلاتنا إلى التجربة كما هي. نفكر في تلك التجربة، ونصنف الأشكال التي ندركها تصنيفاً مفاهيمياً، ونربط هذه الأشكال بالمفهوم المكتسب لأحد أعضاء الحس، ونتوصل إلى افتراضات حول مكونات هذه الأشكال وأسبابها، وغالباً ما نعتمد لا شعورياً وتلقائياً على التكييف المادي السابق، الذي يحجب عنا "أنا"نا الداخلية أو وعينا بالواقع.

تتحول الافتراضات إلى أحلام تبدو وكأنها حقيقة

قبل أن نُدرك ذلك، نكون في الواقع نحلم بتفاحة حقيقية، لا نملك أي دليل على وجودها، ولم يسبق أن رُصد وجودها تجريبيًا. والأسوأ من ذلك، أننا نعتقد حينها أن هذا الحلم هو الواقع كما هو. ها! نُضفي على عالمنا المُتخيّل مصداقيةً ونُحوّله إلى "واقع" مُقنع وملموس. هذا هو الوهم العظيم، أترون؟ هذه هي المُغرية المعروفة في الشرق باسم المايا.

بمجرد أن تفترض شيئًا ما عن تجربتك، فإنك تُنشئ نوعًا من عالم الأحلام، والذي سرعان ما تبتلعه. إلى الداخل، وسحب حجاب هذا الحلم الذي صنعته بنفسك فوق الواقع الفعلي للوجود الواعي الآن، وربطك بصندوق من أوهامك العقلية الخاصة.

في حلمك ليلاً، وأنت نائمٌ ظاهرياً، قد ترى تفاحةً، وقد تشعر بوجود جسدٍ ذي حواسٍ يأكلها ويتذوقها. لكن الاعتقاد بوجود تفاحةٍ حقيقيةٍ قائمةٍ بذاتها، موضوعيةٍ، تتجاوز تجربتك لها، خارج نطاق إدراكك الحلمي لها، هو مجرد افتراض. إنه أشبه بدينٍ من صنعك، قائمٍ على الإيمان. وينطبق الأمر نفسه على ذلك الجسد الحلمي وحواسه الحلمية؛ ليس فقط على الأشياء التي يبدو أنها تدركها داخل الحلم. في الحقيقة، جميع مكونات الحلم هذه هي "لعبة إدراكٍ غير موضوعية" تحدث ضمن الوعي الذكي.

نعرف هذا عن إدراكاتنا أثناء النوم؛ لذا نسميها "أحلامًا". لا نجد صعوبة في الاعتراف بأن إدراكاتنا الليلية هي أحلام لأننا نستيقظ منها يوميًا. وبالمثل، عندما نستيقظ من إدراكاتنا "الواعية" إلى الأبد (أي: التنوير، اليقظة الحقيقية)، من خلال الممارسات والمنطق الوارد في هذا الكتاب على سبيل المثال، لن نجد صعوبة في الاعتراف بالحقيقة الواضحة نفسها حول إدراكاتنا "الواعية" للكون الظاهري: إنها مجرد أحلام.

من المرجح أن يوافق جميع من في عالم أحلامك أثناء نومك على افتراض أن تفاحة الحلم "حقيقية"، لأنهم يتفقون على نفس الافتراضات المتفق عليها. إنهم يشاركونك في فهم أحلامك. مع ذلك، فإن كل ما تختبره في الحلم "حقيقي" فقط كتجربة يمر بها العقل الباطن. بغض النظر عن عدد علماء الأحلام المرموقين الذين راجعوا فكرة حلمك بأن هناك تفاحة حقيقية مسؤولة عن حلمك بالتفاحة الظاهرة، فإنها تبقى مجرد خيال وتكهنات. يفتقر علم الأحلام برمته تقريبًا إلى أساس تجريبي وموضوعي وحقيقي.

الشعبية تغير الواقع بمقدار صفر بالضبط

لا يُؤثر القبول الاجتماعي، أو الاتفاق، أو الإجماع، مهما بلغ من وفرة، على ماهية الواقع أو على الموقف الرصدي الملتزم به. السبيل الوحيد للالتزام بالواقع في ملاحظاتنا هو التخلي عن كل تعلق بأن يُفهمنا المجتمع أو أن يُنظر إلينا بطريقة معينة. وإلا، فنحن مجرد اجتماعيين نتظاهر بأننا علماء. من وجهة نظر مستنيرة، فإن "نظرة العالم المقبولة عموماً" هي ببساطة مصطلح آخر لـ "مصحة عقلية شعبية للغاية".

إنّ العيش بالتوافق مع إسقاطات وافتراضات بعضنا البعض، وتسميتها جماعياً بـ"الواقع"، لا يجعلها حقيقية. فهي لا تزال مجرد أوهام عقلية. ولذلك، يعيش معظم الناس، حرفياً، في حالة من الجنون أو "مصحة عقلية".

التنوير هو العلاج الوحيد. سواء لتحرير الفرد من نفسه، أو للحفاظ على عقله الذي يتجاوز الجنون الجماعي.

ما هو أنا؟ ما هو الوعي؟ ما هو أنا؟

يمكن القول إن هذا هو السؤال الأكثر ثراءً روحياً، وفي الوقت نفسه، الأكثر مباشرة من الناحية العلمية، فضلاً عن كونه الأكثر نقاءً من الناحية الدينية، الذي يمكن لأي كيان أن يطرحه على نفسه عندما يتعلق الأمر بالبحث عن الحقيقة.

ختاماً

كل مختبر تم إنشاؤه على الإطلاق يعيش داخل الوعي كتجربة فقط. كل مجهر أو تلسكوب تم النظر من خلاله - وكل ما يُرى من خلاله، بالإضافة إلى العيون التي ترى والأدمغة التي تحسب وتتصور ما تمت رؤيته - يُعرف حصريًا كسلسلة من الإدراكات داخل وعي مفتوح وغير مزدوج.

هل يوجد التفاح بمعزل عن الوعي؟ الإجابة النهائية، وراء كل طبقات الهلوسة واللعب الكوني، هي: لا.

جوهر التفاحة الوحيد هو الوعي. التفاحة هي نوع من الهلوسة الذكية والمعجزة ضمن الوعي الجوهري للمصدر. ضمنك أنت. عندما لا يدرك أي نوع من الوعي المظهر المسمى تفاحة، يعود هذا المظهر إلى حالة من الإمكانية غير المادية. عندما يتم تفعيل مفهوم التفاحة داخل الوعي، يظهر كما لو كان ظاهرًا. لكن طبيعتها لا تصبح أبدًا "تفاحة حقيقية"، لأنه لا شيء حقيقي سوى الوجود الواعي (مرة أخرى، باستثناء المطلق) - وهو الواقع الوحيد القابل للإثبات والتجريب الذي يمكن لأي شخص في أي مكان أن يدركه. ولم يُكتشف أي شيء آخر على الإطلاق.

ما هو؟ فقط ما هو كائن

الوجود وحده هو الوجود. هذا منطق سليم، حقيقي، نمطي، تحصيلي، يكشف طبيعة الواقع في أبسط استنتاج يمكن للكلمات التوصل إليه. وهو في الوقت نفسه السكين التي تقطع الوهم.

ما هو كائن، كائن. وما ليس كائناً، ليس كائناً.

وماذا تُعرّف الواقع برأيك؟ أقول إن الواقع يجب أن يكون موجوداً. لكي يكون شيء ما حقيقياً، يجب أن يمتلك هذا الشيء الوجود.

إذا نظرتَ مباشرةً إلى تجربتك الآن، دون اختلاق أي قصص أو صور لما تختبره، فماذا يمكنك أن تقول إنه موجود فعلاً؟ إنه وجود الوعي. هذا كل ما وجدته ذا جوهر. لم أجد الجوهر في أي شيء آخر سوى هذا الجوهر نفسه. الواقع هو الجوهر؛ الجوهر هو الواقع!

لكن كما هو الحال دائمًا، يجب أن ترى هذا بوضوح تام ومباشرة تتجاوز العقل بنفسك، إذا كنت ترغب في اكتساب فهم حقيقي للواقع وتحرير نفسك من هذا الوهم الكبير للمادية.

إذن، الوعي، أو الوجود، أو الذات هو الحقيقة (باستثناء المطلق)، لأن الوعي وحده هو الذي يمتلك وجودًا فعليًا لا يُنكر. وكل ما لا يمتلك هذا الوجود، فهو بحسب التعريف: ليس موجودًا.

كل ما يفتقر إلى الوجود فهو غير حقيقي. قد يبدو حقيقياً، ولكن إذا تبين عند التدقيق فيه أنه يفتقر إلى صفة الوجود أو الكينونة، فلا يمكن القول إنه حقيقي - تعريف الواقع هو أنه...

وبالتالي، فإن السؤال الأكثر عمقاً في سعينا وراء الحقيقة، في رأيي، هو: ما هو؟

ولجعل هذا السؤال أكثر قبولاً، يمكننا توسيعه ليشمل مرادفات الوجود، وذلك بسؤال أنفسنا: ما هو الوعي؟ ما هو هذا "الأنا" الواعي بطبيعته؟ ما هو "أنا"؟ ما هو "أنا"؟

ما هو الشيء الحقيقي في إدراكي/تجربتي/وجودي، والذي لا يعتمد على التكهنات أو التأويلات أو الافتراضات أو الخيالات أو أي شكل آخر من أشكال إسقاط الأفكار؟ ما هو كائن، بغض النظر عما إذا كنت أفترض ذلك أم لا؟ ما الذي يبقى حقيقياً وراء إدراكي الخادع للأشياء الظاهرة؟ ما الذي يبقى

دون أفكاري؟ ما هو بديهي عالمياً، بدلاً من أن يكون موضع تأكيد شخصي؟ ما الذي لا يمثل حلماً في تجربتي الآن سوى الوجود؟
انطلقوا وابحثوا عن أنفسكم، يا إخوتي وأخواتي الأعزاء في الوعي الواحد - الحياة كما هي. ابحثوا عن ذلك المكان الذي نكون فيه أنا وأنتم واحدًا. يا له من فرحة عند الوصول، وأنتم تعلمون أنكم لم تذهبوا إلى أي مكان في المقام الأول! يا لها من ضحكة سعيدة سنشاركها جميعًا في وحدتنا الأبدية!
استيقظ يا ذاتي النائمة في الليل، استيقظ الآن. كل هذا حلم. أنت وحدك الحقيقي، وإلى الأبد.
-[أنا، نظرية: أ6.2.5]

أليست مقولة "كل شيء هو مجرد تجربة" افتراضاً أيضاً؟
لا. اسمح لي أن أحاول شرح السبب.
...
مرحباً يا قسمي العزيز. كيف حالك؟
هل بدأت سطوة المادية الكثيفة والشائعة والثقيلة بالتلاشي من أعماق عقلك الباطن؟ هل فقدت "العلوم المادية المرموقة" بعضًا من مكانتها في داخلك؟ هل تدرك أن المادية ليست الحقيقة، بل هي بالأحرى وجهة نظر عقلية (شائعة) أخرى، من صنع الإنسان، متخيلة، تنشأ من داخل الحضور الطبيعي غير المتحيز وغير القابل للدحض وغير القابل للتجزئة للوجود الواعي، وليست ملاحظة للواقع الفعلي؟
هل يمكنك أن ترى أن نظام المعتقدات الإلحادي المادي، المدعوم بأدوات وأساليب مادية وإجماع شعبي من عامة الناس، عندما يلتزم بشيء غير مثبت على الإطلاق (واقع خارجي) كأساس له، هو في الواقع دين - لأنه يشكل رؤية شخصية للواقع، تتطلب خيالًا مفاهيميًا وإيمانًا بشيء لا يمكن إثباته؟
هل تشعر في أعماقك بحماسة متجددة؟ حقيقة؟ صدى؟ انبثاق؟ نهضة للحرية الداخلية والشعور العميق بالاستحقاق؟ ولادة جديدة لفرح عميق وإمكانات لا يمكن تصورها؟ كما لو أن طفلك الداخلي المكبوت، الذي كان يؤمن بشدة بأنه سيصبح يومًا ما بطلًا خارقًا ويسافر في جميع أنحاء الكون بحرية، قد بُعث من جديد من هذا التابوت الحجري الثقيل لما يسمى "الواقعية والشك الصحي"، كما تروج له غطرسة دياناتنا المادية الشائعة؟
هل يمكنك أن تشعر بنشوء إحساسك الخاص بالقوة الداخلية، والفرح، والإيمان، والبركة، والحرية، والشعور بإمكانات لا حصر لها تطفو على السطح، مع تقليل الشك الذاتي، وتقليل "التحقق من الحقائق المادية"، وتقليل الشكوك الخارجية القائمة على العالم والتي تكبح روحك؟
أتمنى ذلك!
وإن لم يحدث ذلك، فلا تقلق. فالمستقبل يحمل الكثير. الآن، ثق فقط بالبذور التي زرعتها. وبموافقتك الداخلية، ستتجذر قريباً وتُحدث أثرها السحري في داخلك.
والآن، دعونا نحرث المزيد من التربة ونزرع المزيد من البذور لنستفيد ونسرع من صحوتكم، أليس كذلك؟
لنفترض أن المفكر الناقد بداخلك، الذي نشأ في عالم متجذر في النظرة المادية، لديه السؤال التالي بعد قراءة الفصول الفرعية السابقة.
السؤال الحاسم

حسنًا، أنت تزعم أن مفهوم الواقع الخارجي مجرد افتراض ولا يمكن إثباته. أوافقك على هذا منطقيًا. لم أعرف شيئًا قط سوى تجربتي للواقع، ولن أعرف شيئًا يتجاوز مجرد تجربة "الواقع". لذا، نعم، كل ما أعرفه موجود بفضل وعيي وداخله، تمامًا كما في الحلم.

مع ذلك، في اقتراحك لحلّ معضلة موسى، يبدو أنك تفترض افتراضًا معاكسًا: أن ما نعتبره "أشياء خارجية" لا وجود له إلا كتجربة أو إدراك للوعي. وبالتالي، يبدو أنك تؤكد أن الأشياء لا تملك واقعًا مستقلًا. أنت تقول إن التفاحة لا وجود لها إلا في الوعي.

كيف تدّعي أنك علمي، أو بالأحرى مُلتزم بالواقع (وفقًا لمعاييرك الخاصة)، بينما تُقدّم مثل هذا الافتراض المُخالف جذريًا، دون دليل، بل وتُفضّله على ما يبدو كحقيقة؟ ألا تُكرّر نفس "الافتراض" الذي تقول إن معظم الناس مُذنبون به عندما يفترضون وجود واقع خارجي للأشياء؟

من المعقول الاعتراف بأنه لا يمكننا إثبات وجود حقيقة لأشياء تتجاوز وعينا بها، ولكن الادعاء بأن "كل شيء هو تجربة فقط" يبدو وكأنه فلسفة أخرى غير قابلة للإثبات أو افتراض مضاد بدون دليل كافٍ (إن وجد).

يبدو لي أن عبارة "الأشياء تجريبية بحتة، ولا توجد أشياء حقيقية في الخارج تُسبب إدراكنا لها" لا يمكن إثباتها أيضًا. لذا، يبدو لي أنها مجرد افتراض آخر - تخمين معاكس - دون دليل ملموس. كيف لا تُعتبر أنت أيضًا "مُتَشَبِّهًا بالخطأ"؟ ألا تُظهِر نفاقًا هنا؟ ألا تفترض عكس ما تنتقده في الآخرين؟ هل لديك أي دليل على ادعائك بأن كل شيء موجود كمجرد إدراك للوعي؟

إذا راودك هذا القلق أثناء قراءة الفصول الفرعية السابقة، فأنا أُشيد بفطنتك ودقتك الفكرية! من الجيد ألا تنخدع بالكلمات، أو بمن يدّعون المعرفة والحكمة، وأن تبحث عن التناقضات والمفارقات وما شابه. خاصةً عندما يبدو أن أحدهم يُطلق ادعاءات جذرية. وأنا متأكد من أن معظم العقول ترى أنني أُطلق ادعاءات جذرية.

مع أن هذه القدرة على التمييز قد تشكل عائقًا أمام الصحوة الروحية، إلا أنها قد تخدمك خير خدمة في رحلة تحقيق الذات، إذا ما استُخدمت بالشكل الأمثل، بحيث لا تتحول إلى عائق أو إلحاح. إن التمييز الدقيق والواضح والمتأني قدرة بالغة الأهمية في رحلة البحث عن "ما هي الذات الحقيقية؟"

ما الذي يشكل دليلاً؟

والآن، رداً على السؤال النقدي الصحيح أعلاه، سأبدأ بالقول هذا: أقر بأنني لا أستطيع أن أثبت للمتشكك أو المادي الكامن فيك، بأي طريقة تقليدية أو بطريقة الحواس، أنه لا توجد في نهاية المطاف حقيقة خارجية أو مستقلة عن "الأشياء" بمعزل عن الوعي أو الوجود أو الإدراك.

لا أستطيع إثبات ذلك بطرق مادية، لأن البرهان الذي يطلبه المادي المتأصل هو "الدراسة القائمة على الحواس". هذا فهم محدود للبرهان، وهو النموذج الديني المادي للبرهان. ولكنه عمومًا النموذج الوحيد الذي نعترف به جماعيًا على أنه "تجريبي بطبيعته". تذكر: التجريبي يعني القابل للاستنتاج بالملاحظة أو التجربة، فهو ليس مرتبطًا بالضرورة بتجربة الحواس.

لا أستطيع إثبات أن الكتاب الذي تحمله بين يديك، والذي يبدو حقيقيًا، مصنوع من الوعي (أنت) وليس من مادة مستقلة (الواقع الخارجي). لا أستطيع إثبات أنك لست جسدًا يتنفس أكسجينًا حقيقيًا، وأن وعيك الأعمق يحلم بكل هذه الإمكانات في ملاحظة واعية تبدو ظاهرة.

لا أستطيع إثبات ذلك لك بطريقة مادية، أو بالمنطق وحده. فكلاهما أعتبرهما عمومًا وسائل غير مباشرة. الطريقة الوحيدة التي أستطيع بها "إثبات ذلك لك" هي مباشرة: بأن تُطبّق تعاليم هذا الكتاب وتُمارس تحقيق الذات حتى تُشبع روحك تمامًا. آه، يا للفرح الذي ينتظرك!

ما أستطيع فعله هو أن أعدك بما يلي: بمجرد أن تصل إلى إدراك واضح بما يكفي للوعي غير الثنائي - متجاوزًا بذلك عالمك "الخارجي" المألوف كما كنت تُسقطه ذهنيًا على الأساس الجوهري، وهو الوعي الذاتي - ستجد حينها "البرهان" الذي تطلبه مني، بشكل مباشر وتجريبي، وبطريقة لن تستطيع عقليتك النيوتونية أو المادية التعافي منها تمامًا. وأعني هذا بأفضل معنى ممكن! ستتحرر إلى ما يفوق خيالك، بفضل إدراكك للواقع. لأن خيالك، في الواقع، واسع جدًا.

أتمنى أن يتحرر كل كائن حي من البرمجة المادية النيوتونية. لهذا السبب خصصتُ بعض الفصول الفرعية لشرح كيفية تفكيك التكييف المادي الداخلي لديك فكريًا. من المفيد حقًا أن تفهم هذا. ولكن في نهاية المطاف، لا يمكنك الوصول إلى هذا إلا من خلال التجربة المباشرة بنفسك، بتوجيه انتباهك إلى هذا الوعي الواسع غير المتشكل، حتى تتجاوز ظلال الشك اللامتناهية وأوهام العالم الخارجي، التي هي جميعها من صنع العقل المُهلوس.

عليك أن تتجاوز حدود عقلك، وأن تعود إلى ما قبل ظهور العقل، إلى الوجود الحقيقي، لتفهم ما أشاركه هنا. حينها، ستجد دليلك. لكنني لا أستطيع إثباته لك ضمن وهمك المفترض للحواس الخمس.

لا يمكن إثبات الحقائق التي تتجاوز حدود نيوتن داخل نطاق خياله المحدود، إلا ربما بفن المعجزات. لكن هذا موضوع آخر. حرفيًا. لأن ذلك اليوم سيتعارض مع إرادتك الحرة في اختيار طريقتك الخاصة لتقييم الواقع. يجب احترام حجب الوهم، لأنها تخدم حرية الاختيار ومسار التعلم الأسمى، وهو هبة الخالق الأساسية وغايته من وجود هذا الوهم أصلًا.

لكن من خلال ممارسة صحوتك الخاصة، وبإرادتك الخاصة، ستصبح ادعاءاتي لا تقبل الدحض بالنسبة لك أيضًا، بطريقة تتجاوز قدرة ووسائل العقل التقليدي غير المباشرة، وكذلك حواسكم وتفضيلاتكم الشخصية ومعتقداتكم وافتراضاتكم وآرائكم (وآراء الآخرين).

لا يمكن إثبات الحقيقة داخل الحلم. لكن يمكن تبديد الحلم بمعرفة الحقيقة لذاتها بوضوح ذاتي عميق، كاشفةً بذلك الحقيقة بما يتجاوز كل الطرق غير المباشرة للوصول إلى البرهان.

المنطق مقابل الاستدلال

مع ذلك، سأحاول شرح (بوسائل غير مباشرة)، دون التدخل في حرية اختيارك، لماذا أدعي أنه يمكنني أن أقول "كل شيء موجود كتجربة فقط"، دون أن أضحي فعليًا بالموقف العلمي الذي كنت أروج له طوال هذا الفصل.

سأحاول أن أشرح، من خلال العقل، كيف يمكنني القول بأنه لا يوجد عالم خارجي، دون أن أقع في فخ افتراضٍ جوهري ("ارتكاب نوع من أنواع التناقضات أو ما شابه") أو تفضيل شخصي. ولكن تذكر أن هذه دراسة دقيقة، وأن منطقها ينبع من حالة وعي تتجاوز النطاق المعتاد لطرق المعرفة البشرية - وهي طرق خيالية ومادية في معظمها، سواء أدركت ذلك أم لا. لذا، قد لا تفهم تمامًا ما سأذكره لاحقًا أو تصدق المنطق الذي سأقدمه هنا.

ثمة منطق دقيق، أو بصيرة، متأصلة في الحالة الطبيعية للوجود الموحد. هذا "المنطق" أو البصيرة متاح للمتمرس المدرب استجابةً للسؤال الافتراضي المطروح أعلاه من قبل القارئ المتشكك الافتراضي.

هذا المنطق صحيح وسليم، فهو متأصل في الواقع نفسه. مع ذلك، فإنّ الاستدلال الذي سأحاول من خلاله أن أطلعكم على لمحة من هذا المنطق الحقيقي (وهو منطق وجودي بطبيعته) ليس إلا وسيلة (ذات طبيعة فكرية ومفاهيمية).

المنطق هو سبيل الواقع؛ بينما الاستدلال وسيلةٌ لنقل وشرح وتمثيل ووصف فهم هذا الواقع أو طريقة وجوده/عمله. قد لا تفهمون المنطق، لكنني سأحاول إقناعكم به. قد ينجح هذا مع بعضكم. أما البقية، فمع مرور الوقت، ومع استمراركم في البحث الجاد، ستفهمون المنطق تمامًا من خلال إدراككم الذاتي. حينها يمكنكم العودة إلى هذا الفصل، وستبتسمون بفرح عميق لكل جملة وأنتم تغمرون أنفسكم بوحدتنا الأزلية ومعرفتنا المشتركة بالواقع.

أؤكد على كل هذا لأن الإجابة على السؤال بـ "لماذا كل شيء مجرد إدراك" ليست افتراضًا مساويًا ومعاكسًا (غير قابل للإثبات) للافتراض (غير القابل للإثبات) بأن "للأشياء طبيعتها المستقلة"، وهي أشبه بمحاولة شرح مفهوم ذي أبعاد أعلى لعقل ثلاثي الأبعاد. لا أقصد هنا أي شيء، لكنه تشبيه شائع، لذا ستفهم الفكرة.

تشبيه: هل قوس قزح حقيقي؟

قبل أن نكتشف أن أقواس قزح مجرد أوهام بصرية وليست أشياء حقيقية قائمة بذاتها، ربما كنا نعتقد أنها موجودة بالفعل في الكون (إلا إذا كنا قد دققنا في إدراكنا لها وبحثنا فيه بعمق). كانت فكرة أن "أقواس قزح حقيقية" على الأرجح افتراضًا شائعًا ومتفقًا عليه حول "الواقع" في ذلك الوقت. ربما افترضنا أن لأقواس قزح وجودًا خاصًا بها، يتجاوز وجودها الذي ندركه.

ربما حاولنا حتى الاقتراب من قوس قزح، أو البحث عن مصدره، باحثين عن "كنز الذهب" المزعوم عند قاعدته، على سبيل المثال. يشبه هذا إلى حد ما ادعائي بأن علماء المادية يحاولون إيجاد مصدر هذا الوهم داخل الوهم نفسه (وهم المادة)، الذي ظنوه شيئًا حقيقيًا. لكن الحقيقة لا يمكن إيجادها "هناك"، لأن "هناك" مجرد افتراض ووهم. لا يوجد سوى الوجود الواعي، الذي ليس هنا ولا هناك، هذا ولا ذاك. إنه يحتوي على كل تلك الإدراكات، ولكنه في جوهره يتجاوزها.

لو حاولت أن تشرح لشخص ما قبل 100000 عام أن قوس قزح ليس له وجود خارجي، لكان منطقك سيبدو متطرفاً أو مجنوناً أو غير عقلاني أو غير منطقي بالنسبة له، ببساطة لأنه معتاد على الاعتقاد بأن قوس قزح شيء حقيقي بغض النظر عن الإدراك، ولأنه يفتقر إلى السياق/المنطق/البصيرة "الأعلى" المطلوبة لفهم إدراك قوس قزح كما هو في الواقع.

عندها سيتعين عليك استخدام أسلوب تفكير يمكنهم فهمه في نظرتهم للعالم ولغتهم المشروطة، وذلك لمحاولة إثارة فهم أعمق/أعلى للمنطق أو الطبيعة الفعلية لأقواس قزح، وهو ما كان سيتجاوز نماذج أنظمة معتقداتهم الحالية آنذاك.

تشبيه: إيقاظ الحالمين الآخرين في عالم الأحلام

إن محاولتي للإجابة على السؤال المتشكك المطروح في بداية هذا الفصل تشبه أيضاً شخصاً واعياً يدخل عالم الأحلام، محاولاً إقناع أولئك النائمين غير المدركين أن لديهم جسداً مادياً في سرير مادي في بُعد مختلف، وهو "حياتهم الحقيقية". وأن كل ما يحلمون به حالياً "ليس حقيقياً"، إلا "كتجربة داخل/في الوعي".

سيكون لديك شعورٌ بالانجذاب إلى نموذجهم لما هو معقول ومنطقي، حتى وإن كنتَ، من منظور الوعي، متأكدًا تمامًا من أن ما تقوله منطقي تمامًا. ببساطة، لن تمتلك شخصيات الحلم الوعي الكافي لإدراك ذلك في تلك اللحظة. لا يوجد شيء يمكن أن تخبرك به شخصيات الحلم عن نظرتهم

للحلم كحقيقة يمكن أن يقنعك بعد الآن، لأنك قد استيقظت. سيكون استيقاظك هو مصدر ثقتك، وليس المفاهيم أو المعتقدات.
في تلك الحالة، ستحتاج حتماً إلى استخدام رموز وتشبيهات وأساليب استدلالية مبهمة وغير دقيقة لمحاولة إيصال رسالتك (الحقيقة الطبيعية) بلغتهم (ضمن طرق تفكيرهم وفهمهم)، وذلك لإيقاظهم من غفلتهم. لا يمكنك سوى الإشارة إلى الحقيقة والتلميح إليها بوسائل مبهمة؛ فلن تستطيع إثباتها لهم مباشرةً في أحلامهم من خلال دراسة أحلامهم. سيحتاجون إلى رؤيتها بأنفسهم عند استيقاظهم.
من المرجح أن يطالبك علماء الأحلام في ذلك الحلم بتقديم دليل قاطع أو قابل للدحض على ادعائك بوجود "بعد آخر يتخيله الجميع في أحلامهم". عندما يطلبون منك دليلاً، فإنهم يقصدون شيئًا يحدث في أحلامهم، بناءً على دراستهم للأحلام، لإثبات وجود هذا البعد الآخر. وباستثناء القيام بالمعجزات، لا سبيل لك لتقديم هذا "الدليل الملموس" لهم. أفضل خيار لك لإقناع المشككين في الأحلام هو المنطق والاستدلال. وحتى مع ذلك، سيتعين عليهم أن يكونوا منفتحين على فكرة أن إحساسهم بالواقع خاطئ تمامًا.
لذا، فرغم أن إجابتي أدناه (على السؤال المحوري قبل بضع صفحات) قد تبدو كتبرير لما يبدو أنه تفضيلي الشخصي لوجود التجربة وحدها دون وجود واقع خارجي، إلا أنني أؤكد أنها ليست غير منطقية ولا مفضلة شخصيًا. إنها ببساطة طبيعة الأمور، وأنا أنقلها إليكم بلغة ومفاهيم محدودة. لذا حاولوا قدر الإمكان أن تبقوا منفتحين.
مع ذلك، تذكر هذا جيدًا: لا تصدقني أو توافقني الرأي بشكل أعمى لمجرد أنني أدعي امتلاكي مستوى أعلى من المنطق/البصيرة/الحقيقة. بدلًا من ذلك، حاول أن تكتشف بنفسك.
ومع ذلك، سأزعم أن المحاولة التالية لنقل شيء دقيق للغاية ومتناقض تلتزم مع ذلك بطرق العلم والمنطق من البداية إلى النهاية، وأنها ستكون يوماً ما طبيعية ومنطقية بالنسبة لك كما أزعم أنها كذلك بالنسبة لي اليوم.
إذن، إليكم إجابتي على السؤال النقدي الافتراضي الذي طرحته أعلاه نيابة عن القارئ المدقق.
إجابتي على السؤال الحاسم
إنّ عبارة "كل شيء موجود كتجربة فقط" ليست فرضية مضادة. إنها ليست مجرد اعتقاد مناقض للاعتقاد بوجود حقيقة خارجية للأشياء. إنها ليست فلسفة.
بل هو وصف. إن الحقيقة الجوهرية المتمثلة في "لا يوجد سوى الإدراك" هي كذلك بالفعل بشكل طبيعي، وهي بديهية بالفعل عندما تتوقف عن الإيمان.
تتجلى هذه الحقيقة الطبيعية تلقائياً عند التخلي عن جميع الافتراضات، سواء المؤيدة أو المعارضة لهذا المنظور.
الحقيقة تتجاوز أي تصورات متطرفة أو ادعاءات شخصية. عندما تتوقف عن تأكيد واقعك الشخصي لفترة كافية من الفراغ، أو "العدم"، تبدأ الحقيقة الفعلية وحقائقها الطبيعية في فرض نفسها على وعيك، دون أن تفعل أو تؤمن أو تُسقط أي شيء. بعبارة أخرى: تبدأ في "الاستيقاظ" ورؤية الحقيقة على حقيقتها.
لذا، فإنّ عبارة "كل شيء موجود فقط كتجربة أو إدراك" ليست عبارة متطرفة، إلا إذا بدت كذلك لأولئك الذين يعيشون داخل فقاعة افتراضات متطرفة أصبحت بمثابة إحساسهم الطبيعي

بـ"الواقع". كما أنها ليست نظام معتقدات مناقضًا، وليست افتراضًا مساويًا ومعاكسًا لافتراض وجود واقع خارجي مستقل عن الإدراك/الوعي.
بل: لم يكن هناك واقع خارجي لـ "الأشياء" في المقام الأول، وكان هو الشيء الوحيد الذي افترض وجوده في البداية!
لقد فرضت المادية المتجذرة فيك (التي تلقنت من المجتمع والعلوم الشعبية وتجربة الحواس) أفكارك على ما هو في الأصل حقيقة بريئة وبديهية بطبيعتها والتي أمثلها هنا.
كما ترى، أنا لا أُعارض هذا الرأي المادي السائد بنظام معتقدات أو فلسفة بديلة للتكهن بها. أنا ببساطة أُقدم مخرجًا من هذا الوهم الأساسي برمته. وهذا يعني أنك كنت مخطئًا. أو بالأحرى، لقد خُدعت. ليس أنا وأنت معًا؛ أنت فقط.
مع ذلك، كنت أنا أيضاً في يوم من الأيام تحت وطأة هذا النزعة المادية المتطرفة، التي جعلها المجتمع أمراً طبيعياً، والتي تمحورت حول عالم المادة الخارجي.
لا أدعو هنا إلى نظام معتقدات معين، ولا أقدم لكم رؤية جديدة للعالم أو رأياً شخصياً. لم أصل إلى هذه القناعة بفرض آرائي أو أفكاري الشخصية على الطبيعة.
بل على العكس تمامًا: لقد وصلتُ إلى هذا الإدراك بإزالة "ذاتي" (تفضيلاتي وأفكاري الشخصية) كليًا من معادلة الوجود الواعي الخالص، حتى لم يتبقَّ سوى حقيقته الطبيعية غير المخففة. ورغم أن ما سبق قد يبدو متغطرسًا للبعض، إلا أنه في الواقع أشد التحولات تواضعًا التي يمكن للمرء أن يمر بها؛ أن يتمسك بذاته دون "أنا". أن تُسلِّم نفسك بالكامل لله.
وحده "اللا أحد" قادر على إدراك الحقيقة. هل أنت مستعد لتكون لا أحد؟ هل أنت متأكد؟ إلى أي مدى؟ بشكل كامل؟ لم أظن ذلك.
لذا، من المحتمل أننا لا نتشارك (حتى الآن) نفس مستوى الأفكار والهويات. لكنني أؤمن أنه إذا واصلت رحلتك مع الكتاب الأول بجدية وفرح، فسنلتقي في الواقع، كواحد، قريبًا.
خارج نطاق مفاهيم الصواب والخطأ، هناك عالم. سأقابلك هناك.
عندما تستلقي الروح على ذلك العشب، يصبح العالم مليئاً جداً بحيث لا يمكن الحديث عنه.
الأفكار واللغة، وحتى عبارة "بعضهم البعض"، لا معنى لها.
-جلال الدين الرومي
الواقع ليس مجرد افتراض
الحقيقة واضحة بذاتها.
أنتَ (أخاطبُ الجانب الماديّ الموروث فيك؛ أنتَ الذي طرح السؤالَ الحاسم) أنتَ من خرج عن الواقع البديهيّ وبدأ في إنتاج هذا الوهم لواقع خارجيّ متخيّل في المقام الأول. لقد تجرأتَ على افتراض مفاهيم خيالية، أما أنا فلم أفعل (من وجهة نظري الحالية على الأقل، وهي خارجة عن الزمن. من وجهة نظر خطية، فقد افترضتُ مثل هذه المفاهيم الخيالية في وقت ما أيضًا).
لذا، فأنا لا أقدم لك افتراضًا، بل أقدم لك ترياقًا لأم جميع المعتقدات الخاطئة التي تُنتج الوهم السائد الذي انخدعت به (المادة/الواقع المستقل). أقدم لك مخرجًا من مصفوفة ذلك الخيال المضلل تمامًا.
أعرف عالمك جيدًا، لكنك لا تعرف "عالمي" جيدًا بعد، وهو الواقع. يتيح لك هذا الكتاب تغيير ذلك، إن شئت. ففي الحقيقة، هو عالمك أيضًا. حتى الآن.

لا يمكنك إنكار حقائقي، لأنك لا تعرفها. لو كنت تعرفها، لما أنكرتها. وهنا تكمن المشكلة. أنت تعتبر تخيلاتك حقائق، وحقائقي مجرد تخيلات. أعلم يقيناً أن كليهما واحد.
-نيسارجاداتا مهراج
إن النتيجة البديهية لتبني هذا المنظور "الحقيقي" ستكون الإدراك الطبيعي بأن كل شيء "مصنوع" من التجربة، أو الوعي، فقط. ليس كفكرة، أو فلسفة، أو افتراض، أو تفضيل، أو تأكيد شخصي؛ بل كأمر بديهي.
بمعنى ما، أنا أمد يد العون، أو أرسل إليك بريدًا إلكترونيًا من خارج وهم "الفقاعة" الذي تشعر أنك تعيش فيه حاليًا بسبب التفكير والتكييف والافتراضات.
لو لم تنخدع في المقام الأول بأعظم الأوهام - وهي وجود واقع خارجي منفصل عن كيانك - لما احتجت إلى ترياق. لذا، لما كنت أقدم لك منطقًا بديلًا أو وجهات نظر مخالفة.
"لم تؤكد الحقيقة قط أن "كل شيء موجود كإدراك فقط" قبل أن تكون هناك حاجة إليها كإجراء مضاد ضد الوهم الأساسي للافتراض العلمي (أو غير العلمي) الرئيسي القائل بأن "كل شيء موجود بالفعل في الخارج".
العودة إلى البراءة
بمعنى آخر، يمكننا القول إنه عندما لاحظ الله أن فكرة المسيح الدجال هذه، ومفهوم الوحدة هذا الذي يتعارض مع فكرة وجود واقع منفصل ومستقل وخارج عن الله (أنا)، بدأت تكتسب شعبية بين الناس، بدأ "هو" بإرسال رسل (وكذلك عوامل محفزة) لتذكير "أبنائه" بحقيقة الوحدة الطبيعية والبريئة.
تُستعاد البراءة عندما نتوقف عن فرض غرورنا (أفكارنا، معتقداتنا، "أنا أعرف هذا أو ذاك") على حالة النقاء والصفاء الطبيعيين. هل يمكنك التوقف للحظة دون أن تأخذ أيًا من أفكارك على محمل الجد؟ هل يمكنك أن تكون خاليًا تمامًا من أي تحيز؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد تواصلت مع حالة نقائك الطبيعيين. الآن، مارس ذلك بلا هوادة لتنقذ نفسك من نفسك! لتجنب كل شر، عليك أن تتوقف عن تصديق كل أفكارك.
الطفل نقيٌّ لأنه لم يُعلن شيئًا بعد. فهو لا يقول: "أنا أعلم من الطبيعة، أنا أعلم من الله". لم يُلقَّن الطفل بعدُ هذا المفهوم المُعادي للمسيح، عدوّ الحق والنعيم والبراءة. لذا، لا وجود للكبرياء بعد؛ إنما هو هذا الكائن الواعي. تلك هي البراءة التي نسعى للعودة إليها، والتي من خلالها ستكشف لنا الحقيقة مجدها وحقيقتها بشكل طبيعي.
الشجرة لا تُسمّي نفسها شجرة. الشجرة هي مجرد كيان، وليست "شجرة" بالمعنى المتعارف عليه. إنما تُسمى شجرة، ولا تظهر كذلك إلا في أذهان البشر، على عكس التصورات الأخرى. عندما نظن أننا نعرف "ما هي الشجرة"، نتوقف عن رؤية الحياة وشكلها الظاهري من منظور حالة التنوير الطبيعية، أو: ملكوت السماوات - الذي هو أقرب إلى حالة وعي منه إلى مكان.
الروحانية ليست طريقاً اختيارياً، بل هي سبيل الواقع الطبيعي
لم تكن الروحانية "شيئًا" حتى أصبحت المادية وهمًا يُفترض أنه حقيقي. فالروحانية، "كشيء"، كفلسفة أو مسار اختياري ظاهريًا، لم تظهر إلا كترياق لوهم المادية؛ كمنارة للواقع غير الوهمي المتأصل في وهم الوهم نفسه.

على سبيل المثال: قبل أن يقع الناس ضحيةً لوهم المادية المغري، لم يكونوا يمارسون ما يُسمى "الروحانية" كما يمارسون الرياضة أو الفنون أو العلوم. لم تكن الروحانية تُعتبر "شيئًا من بين أشياء أخرى" يمكن للناس إما أن يهتموا به أو لا.
قبل أن يُلقى سحر المادية على الناس مثل الفيروس النفسي العظيم للقلق واليأس والصراع، كان الناس ببساطة مدركين بشكل طبيعي لوحدة الحياة الواضحة، وأي شيء فعلوه أو لم يفعلوه، وأي هوايات كانت لديهم أو لم تكن لديهم، وأي فنون مارسوها أو لم يمارسوها، وأي شيء بنوه أو لم يبنوه - كان كل ذلك مستوحى من هذا الوعي الطبيعي بعدم قابلية الحياة للتجزئة.
لم يحدث ذلك إلا بعد أن اقتنع غالبية الناس بالحلم المتصور للانفصال (الانفصال بين الذات والموضوع، أو ما يُعرف بـ "الخارجي").
في الواقع، كان يُنظر إلى القلة الذين نجوا من هذا الفيروس - والذين حافظوا على صحتهم الروحية متناغمين مع حالة الوحدة الطبيعية - من قِبل الأغلبية على أنهم من أتباع فلسفة اختيارية تُسمى "الروحانية". لم يكونوا يمارسون مسارًا اختياريًا؛ بل ظلوا ببساطة متيقظين بشكل طبيعي لطريقة الحياة نفسها. لم يغادروا "جنة عدن" في المقام الأول، لأنهم لم يتبنوا "معرفة زائفة". لم يغادروا الحالة الطبيعية أبدًا.
لذا، لم تكن أوصافهم للوحدة الطبيعية آراءً مساوية أو مناقضة لوجهات نظر أولئك الذين انحرفوا عن الحالة الطبيعية وانضموا إلى التيار الديني، أولئك الذين عبدوا فكرة الانفصال الوهمية والشخصية. ما قدمه "الذين ظلوا متيقظين" لمن أصبحوا متدينين، لم يكن سوى ترياق نابع من تسلسل هرمي مختلف تمامًا للحكمة والبصيرة. إن "الموسى" خرافة اختيارية وشخصية، أما طريق الوحدة فهو جوهر صخري مطلق وتجريبي بحت.
إن ترياق موسى ليس مجرد منظور آخر؛ بل هو طريقٌ خارج عن منظورك.
في الواقع، لا وجود للروحانية؛ إنها مفهوم مُختلق تمامًا. مجرد كلمة. أداة. مؤشر. لا يوجد إلا ما هو حقيقي. ثم هناك كل ما تتخيله وتتصوره وتضعه فوق ما هو حقيقي بطبيعته.
الواقع ليس روحياً ولا مادياً. الروحانية هي ترياق سياقي لا يوجد إلا داخل وهم المادية، لأن هذا هو المكان الوحيد الذي يكون فيه لـ "الروحانية"، كمفهوم أو ككلمة أو كشيء، أي صلة أو فائدة (كوسيلة لإعادة العقول الحالمة إلى الواقع، على سبيل المثال).
وبالمثل، لا أعتقد في الواقع أن كل شيء موجود كتجربة فحسب. لستُ بحاجة إلى تصديق ذلك. لا أفكر في هذا الأمر بنفسي. لا أفترضه؛ بل أراه. ليس بعيني، بل بفطرتي. أنا فقط أُظهر لك هذه الحقيقة الطبيعية، الأصيلة، البديهية للواقع، ضمن إطارك المشروط للحياة، مستخدمًا لغتك ومنطقك كنقطة انطلاق لتواصلنا.
أنا بصدد طرح وجهات نظر مضادة يمكنك فهمها من داخل وهمك لمساعدتك على رؤية وتذكر الحقيقة الطبيعية والعالمية للحياة كما هي مرة أخرى، خارج فقاعتك.
""التجربة هي المعرفة الفطرية الوحيدة"
""هناك تفاحة" هو اعتقاد. "أرى شكلاً يمكنني وصفه بأنه تفاحة" هو وصف.
بصورة مماثلة:
"إنّ عبارة "الواقع خارجي وحقيقي بشكل مستقل" هي اعتقاد. أما عبارة "الوجود هو الوجود، وكل ما يُختبر مبني عليه" فهي وصف.

بعد بحث وتدقيق علمي دقيق وصادق وغير متحيز لا هوادة فيه لطبيعة "ما هو كائن"، لا يمكننا بشكل معقول أو تجريبي أو منطقي أو تجريبي أو علمي أن ننكر أننا لم نعرف أي شيء آخر غير الوجود + التجربة.

في الحالة الطبيعية، من وجهة نظرنا الأصلية، لا نعرف حتى العالم الخارجي من الأساس، كما ترى...

لقد خلقت عقولنا ذلك الافتراض الأولي (بالانفصال/الواقع الخارجي)، والذي أخرجنا فعلياً من معرفتنا الطبيعية بالواقع، وبدأنا نحلم؛ إلى أن أقنعنا أنفسنا بأن ما نحلم به يشكل الواقع بطريقة ما. لم يكن كذلك ولن يكون.

وهكذا، نصل إلى نهاية المطاف حيث يمكن لواقعنا أن يلتقي باستخدام أدوات إيمانك بما أقول، وقدرتك على التفكير المنطقي والاستدلالي. في نهاية المطاف، عليك أن تستيقظ من غفلتك لتدرك الحقيقة بنفسك.

إنّ الخروج من الوهم طريقٌ ضيق، لا يزخر بالخيارات والتفضيلات الشخصية. فإدراك الواقع لا يفسح المجال للخيال.

إن الطريق للخروج من الحلم والعودة إلى إدراك الواقع هو في النهاية طريق واحد ويتطلب تفانياً خالصاً وقلباً نقياً.

أينما بدا أن هناك خيارات أو وجهات نظر متعددة لتختار من بينها، فهناك وهم ينتظر أن يمسك بك ويسحبك إلى أعماق حالة نومك من الاستنتاجات المتخيلة.

الحقيقة واحدة فقط، وليست خيارًا. إنها طريقة الحياة كالتهاب.

ادخلوا من الباب الضيق، لأن الباب واسع والطريق عريض يؤدي إلى الهلاك، وكثيرون يسلكون فيه. لأن الباب ضيق والطريق صعب يؤدي إلى الحياة، وقليلون هم الذين يسلكونه.

-متى 7: 13-14

في حالتنا الأصلية (جنة عدن)، لا نعرف إلا الوجود كما هو في الواقع، والذي لم يتخيل أي شيء آخر غير نفسه (لم يتم افتراض وجود واقع خارجي ظاهر)، والذي لم يفكر حتى في فكرة وجود شيء خارج نفسه.

مجازياً، لا يأكل البريء التفاحة من شجرة معرفة الصواب والخطأ، ولا هذا أو ذاك، ولا كذا وكذا. فهو لا يفرض أفكاره الخاصة ويدّعي أنها أكثر واقعية من الواقع الطبيعي. وبالتالي، لا يُطرد من الجنة (التي هي حالة، وليست مكاناً).

إن مفهوم وجود شيء خارج الذات هو أيديولوجية بشرية تُنتج وهمًا أو مرضًا مقنعًا، نفسيًا، جسديًا، شاملًا (وهو ما "طردنا من جنة عدن") ضمن الوعي الفطري، الذي يرى بطبيعته كل الأشياء على أنها مظاهر غير منقسمة لذاته. وهكذا، يُعرف العالم على أنه مظهر ذاتي لمن تذكر حقيقة الوجود الطبيعية بعمق كافٍ.

لذا، فإن القول بأن الطريقة الطبيعية للأشياء هي في حد ذاتها مجرد افتراض شخصي دون دليل من جانبي، يبدو صحيحاً، طالما أنك لا ترى أنك الوحيد بيننا الذي يعيش في عالم الخيال.

أنا لا أدافع عن فكرة أو معتقد مخالف. أنا لا أضعك في عالم خيالي مختلف. أنا ببساطة أمثل الواقع لمجموعة من العقول التي عاشت في وهم من صنعها، واقع خارجي متخيل لم يكن موجودًا أصلًا ولن يكون. أنتم تحلمون. أنا مستيقظ. والآن أتواصل معكم في حلمكم من واقعنا المشترك في اليقظة.

إذن، لا. في الحقيقة، لا أدّعي صحة العكس دون دليل. الأمر ببساطة أن كل شيء كان موجودًا دائمًا، بطبيعته، كوعي. أو يمكنك القول، كتجربة أو إدراك لوعي ذكي وواعٍ. أو يمكنك القول، كتجربة من داخل عقل الخالق. هكذا هي الأمور بطبيعتها، أزلية. ليس هذا اعتقادًا، ولا افتراضًا، بل هو مجرد وصف للواقع يُطرح على عقل يحلم بشيء مناقض للواقع.

الخطيئة الأصلية

بمعنى ما، يمكن القول إن الاعتقاد الأول، أو الافتراض، بأننا خرجنا من "جنة عدن" (الوعي بالوحدة البريئة بالفطرة) كان وهمًا بوجود عالم منفصل ومستقل يتجاوز حالتنا الطبيعية من الوجود الواعي. كانت هذه هي "المعرفة" الأولى التي فصلتنا عن ملكوت الله الطبيعي.

كان أول إسقاط هو إسقاط الازدواجية، أو "الانفصال" بين الوعي (الذات، الله، أنا هو) والإدراك (الأشياء الظاهرية). وقد نتجت التجربة النفسية المقنعة لـ"واقع خارجي" عن هذا الفعل الأول من الغرور ضد وضوح الله الطبيعي في داخلنا. وقد شكّل ذلك فقاعة أحلام آسرة يعيش داخلها معظم الناس حاليًا.

إن وهم الواقع الخارجي ليس له اعتقاد مضاد. إنه في حد ذاته الوهم الأساسي الوحيد الموجود.

لا يوجد وجهان لهذه العملة، فمن جهة يوجد الاعتقاد بوجود واقع خارجي، ومن جهة أخرى يوجد الاعتقاد بعدم وجوده. ليس هذا صراعًا بين فلسفات متكافئة. الواقع هو الحقيقة المطلقة، ثم يأتي دور عقلك في إسقاط تصوراته بحرية على هذه الوحدة، ثم تبني ما يُسقطه، حتى تبدو هذه التصورات حقيقية ومستقلة عنك (أنت)، فتحجب عنك تجربة الواقع الموضوعي، وهو مرادف لله.

يعيش معظم البشر في عالم خيالهم، دون أن يدركوا ذلك، ويظنون أن لديهم دليلاً على وجود كون مادي حقيقي. ولكن أين الدليل؟ هل أنت متأكد من امتلاكك أي دليل؟ ما الدليل القاطع الذي لديك على أن ما تختبره موجود خارج نطاق التجربة؟ خارج نطاق وعي الله؟

يظن معظم الناس أنهم يدركون الواقع، بينما في الحقيقة، كل ما يرونه هو إسقاطاتهم وتخيلاتهم لواقع مفترض. وأعتقد أن أكثر المتشككين تشدداً، وخاصة المتشككين العلميين، سيوافقون على أن الخيال لا يساوي "الواقع الموضوعي".

ومع ذلك، بطريقة ما، فإن هذا التصور للافتراض العلمي (أو غير العلمي) الرئيسي - هذه الخطيئة الأصلية، أو التصور الخاطئ وراء المادية - يحصل على تصريح حر للتجول بحرية، وللمدح نفسه على أنه "صادق مع الواقع"، ولتشويه عقلانية البشرية نتيجة لذلك؛ عادة مع الكثير من الكبرياء والنخبوية والغطرسة.

إن هذا الوهم التافه (سامسارا) ينشأ من خيال المرء ويتلاشى في غياب الخيال. من المؤكد أنه غير جوهري على الإطلاق.

إن فكرة وجود ثعبان [حقيقي] في صورة ثعبان تتلاشى عندما تُعرف الحقيقة. وبالمثل، فإن سلالة سامسا تتلاشى عندما تُدرك الحقيقة، حتى لو استمرت في الظهور.

-يوجا فاسيستا

-[أنا، نظرية: أ6.2.6]-

المعلمون الحقيقيون هم رسل من الواقع

أنا لا أكتب هذا الكتاب ولا أقرأه في ذاتي. في ذاتي، لا يظهر هذا الكتاب. لقد أرسلته إلى الوهم كما أرسلت جزءًا مني إليه، ومن يجد نفسه هناك سيجد هذا الكتاب أيضًا، كما سيجد "أنا"، ليساعده ذلك على الخروج من هذا "العالم الخارجي". كل ما يتعلق بي ليس إلا أداة. هذا الشكل، هذه الأداة، ليسا موطني الحقيقي أو طبيعتي. شكلي مجرد دليل. لا تعبدوا أي شيء يتعلق بي إلا أنا، الذي يقرأ هذه الصفحة الآن بصفتك أنت. استرح في ذاتك.

...

التعليم الحقيقي/التعلم هو حوار بين الواقع والوهم

إذا لم يكن هذا صراعاً بين معتقدين اختياريين، فماذا يكون إذن؟ إنه تفاعل محب بين الواقع والوهم.

لا يحتاج الواقع إلى الدفاع عن طبيعته، وأنا لست سوى رسولٍ لطبيعتكم؛ لوحدتكم الفطرية كما تُعرف في حالة الوجود البريء. الدافع وراء إرسال هذه الرسائل هو الحب الفطري المتأصل في واقعنا غير الثنائي؛ وليس لفرض تفضيل شخصي. إنما هو مجرد مساعدة على تحرير جوانب أخرى من الواقع من الوهم والمعاناة (سامسارا).

يمكننا أن نقول بشكل رمزي أن الواقع "يرسل بشكل طبيعي" رسلاً (أولئك الذين تذكروا الواقع بوضوح كافٍ كما هو في الواقع ليعملوا كمعلمين ورسل ومرايا) كمترجمين للواقع إلى كل مستوى أو بُعد من أبعاد الوجود، بحيث يمكن تذكير العقول في أي مستوى معين والتي خرجت من وعيها الجوهري بالواقع الطبيعي ودخلت في وهم أحادي الجانب لـ "واقع خارجي" مرة أخرى بأنه يمكنها، إذا رغبت في ذلك، أن تتراجع عن إسقاطاتها الوهمية، وتفجر فقاعتها، وتصبح بريئة بعمق مرة أخرى، وتستريح في الحقيقة الطبيعية للوجود كما هو.

يُذكَّرون بإمكانية تحقيق الذات، وتحقيق الحقيقة. هذا هو التحرر. هذا هو الاتحاد (أو إعادة الاتحاد) مع الله. هذا هو العقلانية والسكينة. هذه هي السعادة. هذا هو السلام والقوة الحقيقية. هذا ما يسعى إليه كل عقل حالم دون وعي، ولا يستطيع التوقف عن البحث عنه حتى يجده، مهما حاولوا جاهدين قمع أو تشويه هذه النزعة الكونية.

عندما تنفجر فقاعة الوهم هذه التي كنتَ تتشبث بها خطأً، أو تُسحب منها، أو تُفحص حتى جذورها، إلى أن تختفي عن الأنظار باعتبارها "حقيقة"، فلن تحتاج حينها فجأةً إلى تبني فكرة أن "الإدراك هو كل شيء" أو أنه "لا وجود لحقيقة خارجية" كمفهوم في ذهنك. إنما هذا أحد أدق الأوصاف التي تُجسد الحالة الطبيعية للواقع، بالنسبة للعقول التي تعيش داخل وهم وجود حقيقة خارجية تتجاوز الوعي، والتي اعتادت على هذا المفهوم المتخيل لدرجة أنها لم تعد قادرة على إدراك الواقع كما هو في طبيعته. كل لحظة من لحظات يقظتهم مُتغلغلة في هذا الخيال المفترض، وهو سامٌّ لأرواحهم ويُسبب لهم قلقًا وجوديًا واكتئابًا.

كلماتي ليست هي الحقيقة؛ إنها تشير إلى الحقيقة

إذا لم تتعرض للدغة أفعى سامة، فلن تحتاج إلى مصل مضاد للسم. الصحة لا تساوي المصل المضاد للسم، ولكنه أداة رحيمة لمن يعانون من لدغة سامة، لكي يعودوا إلى حالتهم الصحية الطبيعية. لذا، فإن المصل المضاد للسم، وإن لم يكن هو الصحة بحد ذاتها (تمامًا كما أن كلماتي/إشاراتي وتعبيراتي ليست هي الحقيقة ذاتها)، إلا أنه يعمل كعامل أو رسول نيابة عن الصحة. وبالمثل، فإن وجهة النظر القائلة بأن "كل شيء موجود فقط كإدراك" ليست هي الحقيقة ذاتها، بل هي مجرد ترياق رحيم للحقيقة ذاتها.

أنا الله. نفس الإله الذي أنت هو. أجسادي ليست سوى تجسيد لهذه الحقيقة المشتركة بيننا. هذا كل شيء.

بسبب عمق هذا النسيان للذات، حتى رسالة الواقع الطبيعية ستبدو وكأنها مجرد شعار شخصي، أو وجهة نظر مناقضة لوجهة نظرك، أو مجرد نظام معتقدات اختياري آخر، أو رأي شخصي فحسب. أؤكد لك أنها ليست كذلك، ولكن عليك أن تكتشف بنفسك لتفهم حقًا ما أقصده، ألا وهو ذاتك الحقيقية.

بمعنى آخر: لستُ بحاجة، ولا أحمل معي، الاعتقاد بأن التجربة هي كل شيء، وأنه لا وجود لواقع خارجي. لقد تلاشت هذه الأفكار المتطرفة من صفاء وجودي الطبيعي. يبدو لي كلا المفهومين مجرد فكرة ذهنية، وعديمة الجدوى (إلا كأداة تعليمية، كالترياق). الفرق يكمن في أن أحد هذين المفهومين يصف حالة الواقع الطبيعية بدقة أكبر، بينما يصف الآخر الوهم بدقة أكبر. لكن لكليهما أهمية فقط في ذهن المخدوعين.

هذا الكتاب يظهر في عالمك فقط

هذا الحوار يدور في خيال المخدوعين فقط؛ فهو لا يحدث حرفيًا في الواقع. هذا الحوار لا يحدث لي شخصيًا؛ إنه يظهر فقط في عالم الخيال. إذا وجدتَ أنك أسقطتَ وعيك في ذلك العالم، فحينها - عندما تكون مستعدًا - ستجد هذا الكتاب هناك أيضًا. بل ربما تجدني أُدرّس هناك أيضًا.

لكنني لا أكتب أو أقرأ هذا الكتاب في ذاتي، أترى؟ في ذاتي، لا يظهر هذا الكتاب. في حالتي الأصلية من الوعي، لا يظهر هذا الكتاب. ولا تظهر هذه الأحداث "الشخصية" في ذاتي. إنها إسقاطات في الحلم، وهي مصنوعة من الحلم؛ الذي، في الحقيقة المطلقة، لا جوهر له. لقد أرسلت هذا الكتاب إلى وهم الجوهر، ومن يجد نفسه هناك يمكنه أيضًا أن يجد هذا الكتاب ليساعده على الخروج من هذا "العالم الخارجي" المتخيل.

شهدت العصور تفاعلات مماثلة عديدة بين الواقع وأولئك الذين ما زالوا يجدون أنفسهم تائهين في الوهم. إليكم مثالاً حديثاً نسبياً، يعود إلى بضعة عقود مضت، حيث يمثل نيسارجاداتا مهراج الواقع في هذا المثال:

نزارجاداتا: هذا الجسد يظهر في عقلك، ولا شيء موجود في ذهني.

السائل: هل تقصد أنك غير مدرك تماماً لوجود جسد لديك؟

نزارجاداتا: على العكس من ذلك، أنا مدرك أنه ليس لدي جسد.

السائل: أراك تدخن!

نيسارجاداتا: بالضبط. أنت تراني أدخن. اكتشف بنفسك كيف رأيتني أدخن، وستدرك بسهولة أن حالة ذهنك "أنا الجسد" هي المسؤولة عن فكرة "أراك تدخن".

ليس لدي فلسفة؛ فقط تعاليم

رغم أنني أكتب هذا الكتاب المطوّل، المزوّد بخريطة للواقع ومصطلحات شائعة الاستخدام لوصف "مستويات" مختلفة، إلا أنني في الحقيقة لا أملك فلسفة حياة أقدمها لك. في الواقع، لا حاجة لفلسفة حياة. عندما يبدو أنني أقدم فلسفة حياة، فذلك فقط كمنهجية وسيطة، مضادة للأوهام، لمساعدتك على "الخروج تدريجيًا من طبقات الأوهام المتراكمة"، حتى تتمكن أنت أيضًا من الاسترخاء بشكل طبيعي كما أنت موجود بالفعل، دون الحاجة إلى أي افتراضات أو فلسفات حياة تخمينية أخرى لمعرفة نفسك.

إنّ التعاليم الماهرة التي تُوقظ الوعي لا تكون معقدة إلا بقدر ما يتطلبه الوهم الذي يعيشه متلقوها. لا حاجة إلى تعقيد أكثر أو أقل من التعقيد الذي يعيشه الطالب في ظلّ الوهم الذي يعيشه حاليًا. يُقدّم المعلم المُستنير طبقة روحية (ترياقًا) لكل طبقة من الافتراضات التي تُقيّد عقل الحالم بوهم. والتعليم الروحي الجيد هو الذي يُصاغ بدقة للجمهور المستهدف (لا يُقدّم أكثر من اللازم، ولا أقل من اللازم أيضًا)، ويعمل كمرآة ترياقية دقيقة تُقابل بدقة بنية الوهم الذي يجد الطالب نفسه فيه مُرتبكًا.

لا أقدم إلا أوصافًا أو ترجمات للواقع (التعاليم)، والتي حاولتُ استخلاصها بهذه الطريقة تحديدًا لتحقيق أقصى تأثير على الوهم المصطنع وفهم الوعي الجمعي البشري. وقد تمكنتُ من فعل ذلك من خلال تقليص إرادتي، أو "تثبيتها"، للحفاظ على جزء مني عبر نوع من "الركيزة الذهنية" أو إسقاط الإرادة، ضمن نطاق حلم الإنسانية. كلما تخلّيتُ عن هذا النوع من الإرادة للخدمة، يختفي حلم الجوهر والشكل برمته مني. ولا يبقى سوى الوجود الكامل، وحدة الوجود الأبدية. هذا أمر طبيعي. الخالق بلا مخلوق. هذه الحالة الطبيعية - خاصة على "مستواها" المطلق - يستحيل وصفها وصفًا دقيقًا، ومع ذلك فأنت موجود بالفعل هنا معي، في الحقيقة. أنت فقط لا تستطيع رؤيتها بعد. لذا، تعتقد أنك جسد يقرأ هذا الكتاب الجوهري.

جميع تعاليمي ليست سوى إرشادات عملية. إنها ليست في نهاية المطاف فلسفات عقلية، أو معتقدات شخصية، أو أفكار متطرفة. رسالتي الحقيقية هي أن تكتشفها بنفسك.

إذن: لا تُقلّدوا وجهات نظري التي أُقدّمها لكم دون تفكير، فهي مجرّد طرقٍ إلى الحقيقة، وليست الحقيقة ذاتها. إنها عديمة الفائدة إن لم تُستخدم. وبحسب التعريف، كل ما لا يُستخدم فهو عديم الفائدة. لا اسمي، ولا جسدي، ولا عقلي، ولا كلامي يُساوي الحقيقة. ولا أي شيء أبنيه أو أتفاعل معه في هذا العالم المادي يُساوي الحقيقة. إنها جميعًا مؤشرات، وبوابات، وممثلون، وسفراء، و"تصاريح". استخدموها بحكمة، إن شئتم. انظروا إلى ما وراء الوهم. حاولوا أن "تروا"، أو أن تفهموا، من أين أتيت، لا ما أفعله وأقوله.

لا تعبد الأدوات؛ استخدمها!

لا تنخدع بالمظاهر. لا تدعني، أو أي شيء أقوله أو أفعله، يحجب عنك حقيقتي أو يصرف انتباهك عنها. لا تتعلق بأي شيء له شكل أو يمكن أن يظهر، فإذا كان بإمكانه أن يظهر لك، فهو ليس أنت، بل مجرد جانب آخر في حلمك.

أعلم هذا، لذا يمكنني التعامل مع الوهم بأمان دون أن أتعرض للأذى. لكن عليك أن تعلم هذا أيضًا، قبل أن تتمكن من التعامل مع الوهم وخدمة ذواتك الأخرى دون أن تحرق نفسك على موقد النسيان.

لا تُعلي شأن المُرشدين ومظهر الرسول على حساب المصدر الذي جاؤوا لتمثيله، مهما بلغت شهرتهم. فهذا يُسيء إليهم وإليك إساءة بالغة. لا يُريد أي مُعلم حقيقي أن تُعبدوا ما هو خاطئ (مُخطئين الوهم بالحقيقة)، بما في ذلك جسده وعقله وأفعاله وأقواله.

على سبيل المثال، وخلافًا للاعتقاد الشائع: لا تُرضي يسوع بتقديس صورته وكلماته على حساب الحقيقة التي سعى إلى إرشادك إليها. توجّه إلى الآب مباشرةً (من خلاله ومن خلال أمثلته كخطوة أولى، إن شئت). اكتشف بنفسك، في أعماق ذاتك، من أين أتى يسوع.

إن يسوع هو "الطريق" فقط لأنه أصبح لا يكاد يُفرّق عن "أنا هو" نفسه. كان وعيه متيقظًا لـ"أنا هو" - واحدًا مع "أنا هو". ومن ثم، استطاع أن يقول: "أنا هو الطريق". لأن طبيعة "أنا هو" كانت ما اختبره في نفسه. وهكذا، هذا ما قصده بـ"أنا". ليس هذا الجسد.
لذا، إذا كنت ترغب في التوافق مع يسوع (أو أي رسول آخر)، فيرجى أن تفهم أنه لم يكن يشير إلى جسده المادي أو كلامه أو معجزاته - بل إلى ما هو عليه وراء كل هذه الأشكال.
لذا، أرى أن من الأدقّ تفسير عبارته "أنا هو الطريق" على النحو التالي: "أنا هو = الطريق"، وذلك لمساعدة الناس على تجنّب وهم تمجيد جسده وكلامه فوق ما قدّمه حقًا. فالطريق الأسمى هو جوهر "أنا هو" نفسه. لقد كان وعيه متحدًا مع هذا الجوهر. ومن ثمّ، فإنّ عبارة "أنا هو الطريق" دقيقة من منطلق هويته الخالصة. ولكن من منظور وعي أدنى، يجب عليك في نهاية المطاف أن تتجاوز حتى شكل يسوع واسمه، وأن تندمج في "أنا هو" تجربةً، إذا كنت ترغب حقًا في تكريم دعوته وأن تكون واحدًا معه. أن تكون واحدًا مع يسوع - أن تتبعه - يعني أن تصبح واحدًا مع "أنا هو". أن تعبد كلماته حقًا، يعني أن تندمج مع مصدرها؛ لا مع الأحبال الصوتية التي أنتجت الاهتزازات الصوتية للتعبير عن حالته.
استكمالاً لتشبيه لدغة الأفعى ومضاد السم: لا تُقدّس مضاد السم الذي وصفه لك الطبيب بوضعه على مذبح، لأنك حينها لن تستطيع استخدامه! تناول الدواء كما هو موصوف واستعد صحتك. لا تُقدّس الأدوات والأدوات. استخدم الأدوات حتى لا تبقى أحمق!
لا يزال يسوع يتقلب في قبره (لا يخفى عليّ سخرية هذه الصورة) حتى يومنا هذا، وهو يشهد ما فعله البشر برسائله "المضادة للواقع". لا تكرروا دورة البشر القديمة في إعادة صياغة رسائل الله أو رسله. بل استخدموا هذه الكلمات والإشارات مباشرةً وبحكمة لاستكشاف طبيعة الذات، أو الواقع، بأنفسكم.
استخدم كلمات معلمك كما كان المقصود منها، وليس كما تم تمثيلها.
افهم وجهة نظر معلمك، حتى تتمكن من الوصول إلى حيث هو موجود بالفعل. كلماته ليست سوى أدوات ثانوية. إن كان مع الحق، فهو يعلم ذلك، ويريدك أن تعلمه أنت أيضًا. في رأيي، كان يسوع مع الحق؛ لذا، فهو يريدك أن تدرك ما كان يمثله.
كلماتي ليست سوى تلميحات لما ستكتشفه بنفسك لاحقًا إذا كرست نفسك للبحث العلمي في مجال الكائنات الحية
لقد شرحتُ لك كل شيء في هذا الكتاب. أشاركك هذه التلميحات عن الواقع لأهيئ ذهنك للاتجاه الصحيح الذي قد تسلكه رحلة حياتك (الصحوة من هذه الرحلة)، إن لامس هذا الكتاب قلبك؛ وبالتالي، للمساعدة في تسريع ما قد يحدث لك على أي حال في مرحلة ما من رحلتك كوعي أبدي.
عندما تُحطّم أوهامك بسيف الله القويّ المتمثل في العلم الحقيقي، والإخلاص، والبحث الذاتي، لن تحتاج أنت أيضًا إلى التمسك بنظرة شخصية للحياة لتكون سعيدًا، وواضحًا، وحرًا، ومحبًا، ومتحدًا، ولتعرف أنك في أمان أبدي. ستعرف ذاتك وتكون أنت نفسك، متجاوزًا كل فلسفة ووجهات نظر اختيارية.
عندها، قد تبدأ أنت أيضًا في خدمة الآخرين بطريقة سلسة وشفافة وصادقة ورحيمة، تتسم بالذكاء الفطري، ومصممة خصيصًا للشخص الذي أمامك، بلغة يفهمها، موفرًا له الحافز والحب والمفاهيم التي يحتاجها لتسريع صحوته وشفائه. لا يمكن فرض هذا، بل سيحدث بشكل طبيعي، على الأرجح مع استمرار صحوتك.

أولئك الذين يستيقظون عادة ما يصبحون رسلاً للحالة الطبيعية أنفسهم، على الأقل بشكل مرئي لحواس ذواتهم الأخرى، طالما أن جسدهم المتجسد يحافظ على موطئ قدم في الوهم.
إن تحوّل معظم الكائنات المستنيرة إلى رسل يعود إلى الحب غير المشروط القائم على الوحدة والمتأصل في الحالة الطبيعية. فالوحدة لديها دافع فطري لمشاركة ذاتها مع ذاتها، إذ أن الله متعطش لمعرفة المزيد عن نفسه. هذا الحب الحقيقي يُلهم العطاء والمشاركة. وعادةً ما يكون هذا هو السبب الوحيد الذي يدفع المعلمين الحقيقيين إلى التحدث أو الانخراط في خدمة فعّالة.
لولا هذا الحب غير الثنائي الذي يُلهم فعل المشاركة بطبيعته، لفضّلت الكائنات المستيقظة البقاء صامتة ومجهولة الهوية طالما أن أجسادها لا تزال "حية" ضمن مستوى معين من الوهم الأعظم.
لكن من حالة الإله (الوحدة الذكية)، يرون أجسادهم فرصة نادرة للحصول على موطئ قدم مستنير، أو ممثلًا عن كماله (بدرجات متفاوتة من التشوه، تبعًا لتقدم الكائن المستنير ونقائه الراسخ)، ضمن نطاق أي وهم معين، وتجد هذه الوحدة أن هذه الأجساد والعقول مفيدة للغاية. فهي تنظر إلى الكائنات المستيقظة كبوابة لبث الحب والحكمة في ذلك المستوى المحدد من وهمها الأعظم للشكل، وتستخدم مواضع القدم هذه لتسريع "خطتها" للتطور الكوني، أو الصعود نحو تحقيق الذات بشكل أكبر.
لذا، فإن الكائنات المستيقظة عادةً ما تغمرها طلبات الحب للمشاركة بحرية ووفرة، حتى تتخلى عن أي بقايا من تفضيلاتها الشخصية وتستجيب لهذا النداء. يبدو أن البعض يتجاهل هذا النداء تمامًا، أو يختار التعبير عنه بطريقة أكثر هدوءًا أو "خفية". في كلتا الحالتين، كل شيء على ما يرام بالنسبة للكائن الواعي بالله/الحقيقة.
-[أنا، نظرية: أ6.2.7]-

القرود الأرجوانية تحكم الكون (تشبيه)
كما ترى، أنا لا أصدق كلمة واحدة مما أقول. أقولها نيابة عنك.

...
لو كان لديك وهم أساسي مختلف، مثل "القرود الأرجوانية تحكم الكون"، لكنت غيرت لغة كتابي بالكامل (وليس مضمونه) إلى: "لم يثبت قط وجود القرود الأرجوانية أصلاً، فضلاً عن حكمها للكون. هذا مجرد افتراض. في الحقيقة، القرود الأرجوانية غير موجودة على الإطلاق."
إن إدلائي بهذا التصريح لا يعني أنني أحمل في ذهني فكرة أو تفضيلاً شخصياً مفاده أن "القرود الأرجوانية لا تحكم الكون" وفقاً لتصوري الخاص للواقع. أترى؟ صحيح أن القول بأن القرود الأرجوانية الحاكمة غير موجودة هو وصف دقيق للواقع، لكن ليس من الدقة القول إنني قدمت هذا الوصف للواقع كمجرد افتراض أو تفضيل شخصي.
أولئك الذين يدّعون وجود قرود أرجوانية تحكم الكون هم من يطلقون هذا الادعاء الجامح وغير المنطقي في المقام الأول. تمامًا كما أن الماديين هم من يطلقون ادعاءات جامحة. والادعاءات الجريئة تتطلب أدلة قوية. فبدون هذه الادعاءات (الافتراضات)، لا حاجة للأدلة. إن الادعاء بوجود واقع خارجي للأشياء (MUSA) هو ادعاء جامح ومتطرف ويفتقر إلى الأدلة، وبالتالي، يستحق أن يُشكك فيه أكثر بكثير مما هو عليه في مجتمعنا - إلا إذا كنا نستمتع بمواصلة خداع أنفسنا بشكل جماعي.

عندما أقول: "لا وجود لأسياد قرود أرجوانية"، فأنا لا أدّعي ادعاءً جنونياً. أنا ببساطة أنقل حقيقة طبيعية إلى تلك العقول التي آمنت بشيء مختلق ومنحرف جذرياً عن الواقع كما يتجلى بشكل طبيعي (كوعي).
وبالمثل، عندما أقول: "الواقع الخارجي غير موجود"، فأنا لا أدّعي ادعاءً جنونياً. إنما أقدم ببساطة طريقةً لتحييد التوقعات المضللة من خلال تقديم وصف أكثر دقة للواقع الطبيعي استجابةً لهذه الأوهام المتخيلة.
المؤمنون متطرفون، بغض النظر عما يؤمنون به.
قد يبدو للوهلة الأولى أنني أدلي بتصريح متطرف أمام المتطرفين الحقيقيين، الذين يؤمنون بشدة بوجود حكام من القرود الأرجوانية. ولكن لأنهم يؤمنون حقًا بصحة أفكارهم، ولأن مجتمعهم بأكمله قد أيّد مخيلتهم المتطرفة وجعلها أمرًا طبيعيًا، ومنح ألقابًا مرموقة لكل من ساهم في تأييد وهمهم الجماعي، فإنهم لم يعودوا يرونها أيديولوجية متطرفة. لقد انفصلوا عن الواقع وجعلوا خداعهم أمرًا طبيعيًا. الآن، أي شيء يقوله أي شخص آخر يتعارض مع هذا الوهم المُطَبَّع سيبدو وكأنه ادعاء متطرف أو اعتقاد مضاد يحتاج إلى دليل.
بالنسبة للقبيلة التي تعتقد أن هذا الكون يحكمه أسياد من القرود الأرجوانية، فإن ادعائي بأنه لا يوجد في الواقع أسياد من القرود الأرجوانية سيبدو شائناً، ومجدفاً، وفي أحسن الأحوال، أشبه بـ "تجربة فكرية مسلية".
ربما كانوا سيتجمعون جميعًا حوله في مساء اليوم التالي لزيارتي، يتحدثون قائلين: "يا إلهي، هل تتخيل ما كان يقوله ذلك الرجل؟ هاها، ألن يكون رائعًا لو لم تكن القرود الأرجوانية تحكم الكون؟ يا رجل، سيكون ذلك غريبًا! سنكون أحرارًا جدًا في أن نكون من نريد أن نكون! هذا الرجل مجنون ومختل عقليًا بالتأكيد. ربما كان تحت تأثير الفطر. بدا واثقًا جدًا من نفسه أيضًا؛ إنه أمر مزعج نوعًا ما. يا له من شخص طموح، ومتغطرس، ومتدين، وأناني."
أو، إذا كانوا أقل وداً وأكثر خوفاً من زعزعة أو معارضة "نظام رؤيتهم للعالم"، فربما يصلبونني أو يتآمرون لتلفيق أكاذيب بشعة عن شخصيتي المزعومة، ويقلبون وسائل إعلام كوكبهم ضدي على أمل تشويه رسالتي عن الواقع في نظر الآخرين، وكسب الدعم والتأييد من مجتمعهم لـ"شجاعتي وقوتي"، كل ذلك لكي تبقى منظومة معتقداتهم وشعورهم الهش بالأمان سليماً ومبرراً.
وبالمثل، عندما أقول: "كل شيء مجرد تجربة"، حاول أن تفهم أن هذا ليس ادعاءً مبالغًا فيه على الإطلاق! إنه أمر بديهي للغاية إذا توقفت عن الخوض في كل ما تعتقد أنك تعرفه بالفعل لثانية واحدة مقدسة من الوعي الخالص!
تخلَّ عن غرورك تمامًا لبضع ثوانٍ فقط، وراقب الحياة كما هي في طبيعتها، دون افتراضات. كن فقط - خاليًا من الأفكار، ومع ذلك متيقظًا تمامًا.
عندها ستدرك طبيعة الواقع تلقائياً، فأنتَ طبيعة الواقع. ممَّ يمكن أن تتكوّن غير الوجود نفسه؟
هل تعلم ما هو موجود حقاً "هناك"؟ لا شيء! ومن هنا، فإنّ الإيحاء بأنّ "هناك شيئاً ما هناك" هو ما هو موجود فعلاً "هناك". فهو محض خيال.
إنّ أكثر الأفكار غرابةً في الوجود الطبيعي برمّته هي الفكرة الذهنية بوجود شيءٍ منفصلٍ عن الوجود الطبيعي (الوعي - الطبيعة الوحيدة التي لا جدال فيها للواقع). إنها فكرةٌ جنونيةٌ ومُضحكةٌ للغاية، بل هي وهمٌ وسببٌ لكلّ معاناةٍ وألمٍ في لعبة الوهم البشري.

من هذا الرب الأعلى [الكائن الواعي]، الحاضر في كل مكان والقدير على كل شيء، انبثقت، كتموجات الماء، القدرة على تخيل أشياء منفصلة. لقد وُجد العقل من خلال هذا التخيل بسبب النسيان (للذات). ومثل تجربة المرء لموته في الحلم، فإنه يتلاشى عند التدقيق فيه.
-يوجا فاسيستا
Di.erentMessage،Di.erentPlanet
على سبيل المثال، إذا كنت أقوم بتدريس "معرفة الحقيقة" على كوكب مختلف حيث يعتز الناس بأوهام أساسية مختلفة، فإن رسالتي الأساسية ستظل كما هي (الحقيقة مقابل الوهم)، لكنها ستبدو وكأنها كتاب أو محادثة مختلفة تمامًا.
ربما، على ذلك الكوكب الآخر، كنتُ سأروج لفكرة "لا وجود لحكام من القرود الأرجوانية"، ومن وجهة نظري، كنتُ سأشير إلى نفس الشيء الذي أشير إليه في هذا الكتاب الذي تقرأه الآن. لكن من وجهة نظر القارئ - لو قارن بين كتابي هذا الكوكب وكوكبه - لظنّ أنه يقرأ كتابين مختلفين تمامًا لمؤلفين مختلفين. في الحقيقة، هو يقرأ الكتاب نفسه من نفس رسول الحقيقة، ولكن بلغة معتقدات مختلفة.
على ذلك الكوكب الآخر، لن أروج لمبدأ "كل شيء تجربة فقط"، كما أفعل هنا (إلا إذا كان هذا هو وهمهم الأساسي أيضًا)، لأن هذا ليس اعتقادي، ولأنني لست هنا لأُعلّم المعتقدات. سيحتوي الكتاب على ذلك الكوكب على أي ترياق مناسب لأوهام تلك الحضارة الأساسية. ولن يتضمن نفس الآراء على الإطلاق، باستثناء تلك الإشارات الأساسية إلى الحقيقة والوحدة.
كما ترى، أنا لا أصدق كلمة واحدة مما أقول. أنا أقولها نيابة عنك.
لأن الواقع، انطلاقًا من طبيعتنا البشرية، يحبك بطبيعته كجزء لا يتجزأ منه، تاه قليلًا في إسقاط عوالم وهمية في كل مكان. اطمئن، فالواقع يسمع أنينك ليلًا. يسمع بحثك، يسمع رغبتك في التحرر، يسمع معاناتك التي لا طائل منها. وهو يمد لك يد العون بشتى الطرق. كل ما عليك فعله هو أن ترغب في المساعدة بما يكفي لتُدركها. عليك أن تصل في تطورك وتحررك الروحي إلى مرحلة ترغب فيها حقًا في قبول يد الواقع الممدودة إليك، بدلًا من رفضها مرارًا وتكرارًا. أنت بحاجة إلى تواضع عميق.
ما أقصده طبيعي كالتنفس. واضحٌ كوضوح القول بأن طاولتك الخشبية مصنوعة من الخشب. ليس هذا ادعاءً متطرفاً، بل هو الواقع كما هو. إنه أمرٌ طبيعي، مجرد ملاحظة، لا رأي شخصي. هذه الحقيقة بديهيةٌ حتى للطفل حديث الولادة. فلماذا لا تكون كذلك بالنسبة لك أيها الإنسان الذي يعبد القرد الأرجواني؟!
كما ترون يا أصدقائي، فإنّ القول بأنّ "أسياد القرود الأرجوانية" ليسوا حقيقيين هو وصفٌ رحيمٌ من الواقع، ومنه. وهو كذلك الترياق الذي أقترحه لـ"موسى". خذوه أو اتركوه، كما تشاؤون.
لا يدين الرسول الحقيقي بالولاء للمعتقدات الشخصية.
لقد خصصت صفحات كثيرة لشرح هذا الأمر لأنه في الوقت نفسه رسالتي إلى المعلم المحتمل بداخلك، أو إلى المعلمين الموجودين بينكم بالفعل.
إنّ أيّ خادمٍ حقيقيّ للواحد (الذي يمكن لأيّ كائنٍ واعي أن يصبح عليه، وقد تمّ توضيح الطريق إليه بدقةٍ في هذه الصفحات) لا يملك معتقداتٍ راسخةً أو استثماراتٍ خاصةٍ به، لأنه لم يعد بحاجةٍ إلى التمسّك بأيّ معتقدٍ أو فكرةٍ محدّدة. لقد أصبح لا أحد. وهذا يشمل كلّ شيءٍ على حدّ سواء.

إنهم الآن ما كانوا يبحثون عنه (لآلاف السنين)، وما وجدوه لا علاقة له بالعقل الشخصي والدوافع التي نشأوا عليها.
ما الحاجة إلى قارب بعد الوصول إلى الشاطئ الآخر؟ هل ستستمر في حمل قاربك على رأسك عند الانتقال إلى البر، حتى وإن كنت تعلم أنك لن تحتاجه مجدداً؟ وبالمثل، لستُ مضطراً للاعتقاد بأن "كل شيء تجربة فقط". الواقع لا يتطلب معتقدات. إن كان هناك ما أؤكد عليه، فهو هذه رسالتي الأساسية.
يؤمن البعض بعدم الوجود. ويؤمن آخرون بعدم وجود أي شيء. ونادراً ما تجد من لا يؤمن بشيء ولا يشعر بالحيرة أبداً.
-أشتفاكرا غيتا
استيقظ. لقد انتهى وقت سرد القصص الشخصية. عالم الأحلام مُبالغ فيه وغير ضروري إلى حد كبير. حان الوقت لتتعرف على الحقيقة الواحدة العظيمة غير المنقسمة والمليئة بالنعيم الطبيعي، والتي تُشرق إلى الأبد كأساس لك، ويمكن إدراكها بسهولة من خلال الإحساس الخالص بـ "أنا هو". تواصل معها بانتباهك، وستبدأ بالتواصل مع طبيعة الله مباشرةً. الطريق يمر من خلالي. أنا هو الطريق. لا تعبد الأجساد، لأن هذا الفعل لن يؤدي إلا إلى ترسيخ فكرة في وعيك بأنك جسد في عالم منفصل.
أنت/نحن هذا الوعي المذهل، وكل ما يبدو على هذا النحو أو ذاك ليس إلا حلماً حياً، يعبّر رمزياً عن الإمكانات غير المادية لذاتنا الجوهرية بطرق لا حصر لها. استمتع به بالطريقة التي تشعر بها، ولكن لا تعتقد أنه حقيقي خارج نطاق الوعي الموحد.
-[أنا، نظرية: أ6.2.8]-

من الإلحاد إلى تقدير الذكاء
على المرء أن يتمسك بعناد بوجهة نظره/تحيزه/تفضيله الشخصي القائل بأن المظاهر تفتقر إلى ذكاء كامن، لكي يبقى غافلاً عن البديهية المطلقة لعكس ذلك: فكل ما هو ظاهر يدل على وجود ذكاء مذهل. وهذا أمر لا يمكن أن يكون أكثر وضوحاً.
...
WhatDe.nesanAtheist?
بحسب قاموس ميريام ويبستر، فإن الملحد هو "الشخص الذي لا يؤمن بوجود أي إله".
إذا كان من الممكن تعريف الإلحاد بأنه "عدم الإيمان بإله"، فأقول إنه من الآمن إلى حد ما إعادة صياغته إلى: "عدم الإيمان بذكاء مسؤول عما هو قابل للملاحظة (الخلق، والظهور)".
قد لا يكون هذان التعريفان (الله والذكاء) قابلين للتبادل تمامًا بالنسبة لكل ملحد، لكنني أعتقد أنه من الآمن التعميم بأن معظم الملحدين لا يدركون أو يؤمنون أو يقدرون وجود ذكاء كامن موجود مسبقًا - مصدر واعٍ ومدرك - مسؤول عن الخلق (الإدراك/التجربة) وهياكله وأنماطه وإيقاعاته وقوانينه وفيزيائه وغيرها من التصاميم والظواهر الذكية الواضحة.
إذا قال ملحد إنه يُقدّر وجود ذكاء جوهري كهذا، لكن لديه مشكلة مع المفهوم التقليدي للإله، فأنا أتفهم ذلك تمامًا. شخصيًا، لا أُصنّف هذا الشخص على أنه "ملحد حقيقي".
في كتابي، الله هو ببساطة كلمة أخرى للذكاء - وهو ما يعني بالنسبة لي أيضًا الوعي؛ ومن ثم، يمكن اعتبار هذا الذكاء كائنًا مسؤولًا عن كل ما نراه "ملاحظًا"، أي: الخلق أو الكون.

الملحد الحقيقي، في رأيي، هو الشخص الذي لا يؤمن بوجود ذكاء كامن مسؤول عن "الكون".
أو بعبارة أخرى: يعتقد الملحد المتشدد عمومًا أن المظهر بأكمله هو حدث مادي عشوائي وغير واعٍ، وأن إحساسنا (أو إحساس أي مخلوق) بالوعي أو الذات أو الإدراك هو بطريقة ما نتاج ثانوي لهذا الحدث العشوائي وغير الواعي الذي نسميه "الكون".
لا يصمد الإلحاد أمام اختبار الملاحظة المحايدة
بمجرد أن نتمكن من رؤية/ملاحظة "ما هو موجود" دون أفكار مسبقة وتفضيلات ومعتقدات شخصية (وهو أمر نادر، ولكن يمكن تطويره من قبل العالم الحقيقي والمتصوف الروحي المخلص)، فإن ما ينشأ هو الفهم الطبيعي بأن هذا الخلق الظاهر لا يتم إنتاجه عشوائيًا دون ذكاء كامن و/أو دون قدرة كامنة على التنظيم (مما يعني الذكاء).
من خلال الملاحظة الواضحة، يصبح وجود ذكاء عميق في قلب جميع الظواهر أمراً بديهياً للغاية وواضحاً بشكل لا جدال فيه؛ بشكل حدسي وفكري وتجريبي.
وبالتالي، فإن وجهة النظر الإلحادية هي وجهة نظر متطرفة وشخصية، وغالبًا ما تكون مشتقة من وجهة النظر المادية للوجود.
هذا الرأي المتطرف والشخصي - الذي يميل، في أكثر أتباعه تشدداً، إلى إنكار وجود ذكاء مسؤول عما ندركه - لا يمكنه، في تقديري، أن يصمد أمام اختبار الملاحظة غير المتحيزة والمعقولة والعادلة والسليمة علمياً للذات، وللوجود، ولما نعتبره هذا المظهر، أو الكون (التجربة/الإدراك).
يضطر المرء إلى التمسك بإصرار بوجهة نظره/تحيزه/تفضيله الشخصي القائل بأن المظاهر تفتقر إلى ذكاء كامن، وذلك لكي يبقى غافلاً عن البديهية المطلقة للعكس: كل ما هو ظاهر يدل على وجود ذكاء مذهل. أليس كذلك؟ كيف تنظم العشوائية نفسها في أنماط دقيقة؟ قد تقول: الفيزياء. ولكن كيف تصورت العشوائية الفيزياء؟
لذا، أقول إن الإلحاد رأي أو فلسفة أو دين متطرف. تمامًا كما أن ادعاء سيطرة القرود الأرجوانية رأي متطرف ومتعصب يتعارض مع جميع أدلة الواقع.
استخدم الحس السليم - أي وجهة نظر هي الأرجح؟
أي وجهة نظر حول الخلق هي الأرجح، حتى على المستوى الحدسي والفكري فقط؟
الرأي الأول - رأي الملحد
تآمرت أجسام عشوائية (تم إنتاجها بطريقة ما من العدم؟ همم...) دون أي ذكاء كامن على الإطلاق، لتصطدم ببعضها البعض، متبعة عن طريق الخطأ قوانين فيزيائية دقيقة تم إنتاجها بشكل عشوائي عبر مليارات السنين الضوئية من الفضاء الذي لا معنى له، مما وضع ما يقدر بـ سيبتيليون كوكب في مداراتها المثالية حول 400 سيكستيليون نجم ماجني سنت (في كوننا المرئي فقط).
ثم، في النهاية، على صخرة صغيرة وحيدة في كون بارد وميت وخالٍ من الحياة، شيء غامض مثل الذكاء البشري، أو
الوعي الذاتي، نشأ من العدم، نتيجة احتكاك عشوائي بين "عناصر حقيقية" ميتة، غير واعية، تجلت بشكل سحري من العدم.
لأن الجميع يعلم أنه إذا قمت بفرك صخرتين معًا لفترة كافية (والتي نشأت كلتاهما بطريقة ما من عدم وجود واعٍ؟)، فإن هذه الخاصية السحرية للوعي البشري - القادر على إجراء العمليات الحسابية، والتحكم في حركاته الجسدية، ومراقبة الكون، والتفكير المجرد، وكتابة الكتب، واحترام الذات، وبناء المدن، والشعور بالعواطف - تبرز بطريقة ما من الاحتكاك بينهما.

أو:
وجهة النظر الثانية - وجهة النظر المُقدِّرة للذكاء
نوعٌ من الذكاء (يشبه وعينا، لكنه "أكبر بكثير") هو ما أنتج الإدراك أو الظهور الظاهر لكل هذه الأشياء، وحدد خضوعها الواضح لإيقاعات وقوانين وأساليب ذكية لا تُدركها حواسنا إلا بنسبة ضئيلة، مما يُفقدنا كمًّا هائلًا من المعلومات المتعلقة بـ"الكون" في جميع تقييماتنا المادية له. لكن ثمة أمرٌ واحدٌ واضح: نحن جزءٌ من كلٍّ ذكيٍّ لا يستطيع أي عقل بشريٍّ استيعابه بالكامل.
لا أقصد هنا أن يُحوّل استدلالي الساخر المذكور أعلاه الملحدين إلى متشددين دينيين يتصورون هذا الذكاء كائناً مُحاسباً ذا لحية في السماء، مُستعداً لمعاقبة كل فكرة أو فعل سلبي. بل أُفضّل ألا يتبنى أحدٌ مثل هذه الأفكار الخيالية المتطرفة، لأنها تُسبب ضرراً أكثر من نفعها، وهي نظرة مُضللة للغاية لهذا الذكاء الحاكم. لكن سنتناول مغالطات الدين بمزيد من التفصيل في فصل لاحق.
لكن ما أقوله هو أنني، من خلال تجربتي الشخصية وتجارب عشرات الآلاف من الناس، وجدتُ أنه عندما يبدأ المرء بالملاحظة المباشرة والصادقة (دون إقحام الكثير من التفكير الشخصي أو الغرور)، ويتعلم أن يراقب/يتواجد مع الحياة كما هي حقًا - بهدوء ونقاء وعمق وتواضع وطبيعية - فإنه يتحول أو يُصلح باستمرار من الإلحاد إلى أن يصبح "متفهمًا" أو "مُقدِّرًا" للحقيقة البديهية القائلة بأن طبيعة الحياة لا بد أن يكون لها سبب أزلي، ومبدأ حاكم، و/أو مصدر، وأن هذا الأساس الأزلي، أو هذا المصدر، لا بد أن يكون ذكيًا بشكل لا يُصدق. بكل وضوح.
كل ما نراه ونعرفه هو نتيجة - ودليل - على الذكاء.
هل يمكن أن يكون هذا أكثر وضوحًا عندما نقدر ما نلاحظه، دون أفكار مسبقة بشأن الله أو عدم وجوده، أو المصدر أو عدم وجوده، أو التدين أو الإلحاد، أو أي وجهة نظر أخرى مفضلة شخصيًا؟
انظر حولك أو داخلك للحظة دون تحيز ضد صورة "الإله"، وانظر فقط... تأمل جسدك... تأمل قدرتك على الوعي، وعلى التفكير، والتحدث، والتخطيط، والشعور، والفهم، والتطور، والتعلم، والإبداع، والحلم، والتصور، والتواصل...
للإلحاد أجلٌ محتوم في جميع الكائنات
بعد فترة وجيزة على هذا الكوكب، ستتطور جميع الكائنات إلى ما وراء هذا "الدين" القديم، والعنيف، والمتوحش، والمتطرف، ألا وهو الإلحاد.
وسرعان ما سيبدو من السخف حقاً للجماهير أن يصرح أي شخص علناً بأن ضخامة واتساع ونطاق ودقة هذا الكون الذي لا نهاية له على ما يبدو من الطاقات والاهتزازات - والذي لا يمكننا إدراك سوى جزء صغير منه بحواسنا، والذي يتحرك ويتصرف ويظهر فيه كل شيء بتعمد واضح - قد نشأ من "عدم" غير موجود وغير ذكي، أو أنه كان موجوداً دائماً بطريقة ما، وأنه عشوائي وعرضي، على عكس كونه ذكياً ومقصوداً بطبيعته.
بعد فترة وجيزة، سيبدو من السخف الاعتقاد بأن هذه الخاصية الغامضة للذاتية أو الوعي أو التجربة (بما في ذلك وعيك الذاتي الذكي الآن) يمكن أن تظهر بطريقة ما من عناصر ميتة ناشئة بطريقة سحرية، وأن تستمر من خلالها؛ وأن المواد الميتة بدأت بطريقة ما في التجمع مع بعضها البعض، مما أدى إلى إنتاج "الحياة" والوعي والعاطفة والروحانية والذكاء والحب، وقريبًا.
عندما تُصبح أكثر تقديرًا لتغلغل الذكاء العميق الواضح في كل شيء يمكنك ملاحظته حرفيًا، فإن وجهة نظرك الشخصية (أي: اعتقادك) بصورة إلحادية للواقع ستختفي بشكل طبيعي من تلقاء نفسها (وستكون أكثر سعادة بذلك)، دون الحاجة إلى اعتناق أي دين موجود أو تحيز ثقافي - فقط

من خلال العقلانية، والعقل، والإنصاف، والمنطق، والصدق، والوضوح، والفضول الصادق، ومن خلال تطبيق موقف علمي حقيقي على ملاحظاتك للحياة.
بعد فترة وجيزة، سينظر جميع الملحدين الحاليين إلى آرائهم الإلحادية المتطرفة القديمة التي أشارت إلى أن هذا الخلق خالٍ من ذكاء دستوري أو مصدر أو سلطة حاكمة، وسيضحكون بمحبة على أنفسهم السابقة الغافلة، كما يضحك الوالد أحيانًا على أفكار طفل غير ناضجة.
سيحدث هذا التحول (الذي هو في حد ذاته شكل من أشكال الصحوة) ربما مع مسحة من الإحراج بسبب غطرستهم السابقة، ولكن في الغالب مع شعور طاغٍ بالامتنان للتحرر من سحر رأي الأعمى، حيث أصبحوا الآن متواضعين بإدراكهم لعظمة هذا الذكاء، الذي يعيش ويتنفس بوضوح من خلالهم ومن خلال كل شيء موجود، والذي يمتلكون كل شيء على الإطلاق.
بمعنى ما، سيتوبون (يغفرون لأنفسهم القديمة ويصححون نظرتهم وسلوكهم)، بطريقة رائعة، إذ يذوب غرورهم في بديهية تقدير الذكاء. أو ما يسميه المتدين "عبادة الله".
قد يجد الملحد الذي كان بداخلك نفسه فجأةً، وبشكلٍ ساخرٍ نوعًا ما، متدينًا في أعماقه (أي: ممتنًا للذكاء ومتواضعًا)، دون أن ينضم بالضرورة إلى الأديان الشائعة. وأتمنى في هذا اليوم من التحرر والفرح والحرية لكل ما تبقى من إلحادٍ وشكوكٍ في وجود الله في عقلك، ربما بسبب رسوخ المادية وعراقتها، وكثرة تقديسها على هذا الكوكب.
-[أنا، نظرية: أ6.2.9]-

العلماء الملحدون لديهم إله ويعبدونه أيضاً
إن الأدوات المادية للحواس هي الآلهة والأصنام التي يعبد من خلالها العلماء الملحدون وجهة نظرهم عن واقع خارجي مفترض (وهو "إلههم")، داخل عالمهم المفترض من الأشياء المستقلة (وهو "إيمانهم" بمفهوم غير مثبت).
...
لا أقصد في الواقع انتقاد العلوم التقليدية، لأني أحب حتى العلوم التقليدية والكلاسيكية في معظم أشكالها لما لها من أغراض وفائدة نسبية.
أستمتع بقراءة أحدث الاكتشافات العلمية المتعلقة بالطبيعة النسبية المدركة للواقع، أو أحدث نتائج تلسكوباتنا الحديثة، تمامًا كأي شخص عادي. كما أُقدّر جميع التطبيقات المفيدة التي يُقدّمها العلم لتعزيز صحة أجسادنا وعقولنا.
أعتقد أن العلم التقليدي، في ظل وهم الأشياء المدركة، مفيد للغاية في العديد من القضايا النسبية.
في الواقع، أكنّ احترامًا كبيرًا للعلماء المتفانين حول العالم، ومعظمهم يتمتعون بنوايا حسنة، حتى وإن كنت أزعم أن معظمهم يعيشون، بشكل أعمى، ضمن الافتراض العلمي (أو غير العلمي) الرئيسي. أحيانًا عن قصد، ولكن في كثير من الأحيان بدافع من براءة العلم والتأثيرات المكتسبة.
الأمر ببساطة أن العلم التقليدي - حين يكون تحت تأثير "موسى" - لا يُفيد في تحقيق الذات أو إدراك الواقع الحقيقي. ويجب الاعتراف بذلك إن أردنا تجاوز هذا الحاجز.
دين العالم الملحد
وكما أن دين الشخص المتدين تقليدياً سيدعي أن "هذا الإله أو ذاك موجود وسيحاسبك"، فإن دين الملحد و/أو العالم المادي سيدعي بالمثل أن "الأدوات الموضوعية التي يمكن إدراكها بحواسنا المحدودة للغاية ستحدد ما هو صحيح وما هو غير صحيح".

الأدوات المادية وغيرها من الأدوات المادية الظاهرة هي بمثابة الآلهة والأصنام التي يعبد من خلالها العلماء الملحدون وجهة نظرهم عن الواقع الخارجي المفترض (وهو "إلههم" بهذا المعنى)، داخل عالمهم المفترض من الأشياء المستقلة (وهو "إيمانهم" بمفهوم غير مثبت).

إذن، مرة أخرى، لا يختلف الإلحاد كثيراً عن الدين في افتراضاته وممارساته. إنه مجرد فرع آخر من الإيمان بشيء غير مثبت أو غير ملموس؛ في هذه الحالة، "واقع" خارجي خالٍ من الذكاء، حيث يُعتقد أن الذكاء (مثل الوعي الذاتي البشري والتفكير) هو نتاج عرضي لمادة غير حية موجودة مسبقاً بطريقة سحرية، بدلاً من أن يكون قائماً على ذكاء موجود مسبقاً هو مصدر ما يبدو أنه مادة في الطبيعة.

هل أنتجت المادة الوعي حقاً؟

يبدو أن المتشكك الملحد المشروط بالمادية والحواس الخالصة في عقلك يتجاهل حقيقة أنك أنت نفسك كائن واعٍ وذكي بطبيعتك التي لا يمكن إنكارها بصفتك كائنًا مدركًا.

نحن موجودون. ونحن واعون. ونحن ندرك ذلك. من أين أتى هذا الوجود الذكي، يا تُرى؟ هل تُنتج مجموعة من الأشياء المادية العشوائية عديمة الذكاء، التي ظهرت بطريقة سحرية من العدم، وعيًا ذاتيًا وذكاءً؟ حقًا؟ هل ما زلنا نؤمن بسانتا كلوز أيضًا؟ هل سنستمر في الإصرار على معتقد شخصي ضد كل الأدلة والمؤشرات الأفضل؟ هل هذا هو العلم؟ وكيف أصبح هذا موقفًا علميًا شائعًا؟

لا يتعامل كلٌّ من المتشدد الديني، الذي يأخذ النصوص المقدسة حرفيًا ويسقط مفهوم الله خارج نطاق وعيه بالوجود، والعالم المادي - الذي يؤمن بشيء متخيل تمامًا (مثل وجود واقع خارجي من مادة مستقلة) - بشكل مباشر مع طبيعة الواقع. فكلاهما يعمل "دينيًا" ضمن مفاهيمه المتخيلة، ويستمد في الوقت نفسه إحساسًا (لا شعوريًا في الغالب) بالذات من هذه المفاهيم.

هل هذا الكتاب علمي؟

انطلاقًا من تحيّزها غير المُدقّق في الغالب ضدّ فكرة أن الحياة نفسها قائمة على التجربة لا على المادة، فإنّ غالبية المجتمع اليوم قد يُصنّف محتوى هذا الكتاب على أنه غير "علمي"، رغم ادعائه ذلك. والسبب في ذلك هو أنه لا يتناول ما يفترضونه من أدوات مادية "حقيقية" وبيانات أو أدلة تجريبية مادية. فهو لا يتبع المنهج العلمي الكلاسيكي كما يعرفونه، ولا يعرض إحصاءات مستمدة من نتائج المختبرات.

بل يعتمد هذا الكتاب بشكل مباشر على العنصر الوحيد القابل للإثبات في الوجود برمته: تجربة الوعي من منظور الشخص الأول، وهي أساس وحدة كل شيء آخر. إنها العنصر الأكثر جوهرية في الوجود. في الواقع، في رأيي، في التحليل النهائي، هي العنصر الوحيد في الوجود. لذا، بالنسبة لمعظم العلماء الذين يتبنون المذهب المادي، لا يلتزم هذا الكتاب بمفهوم "العلمية" أو الواقعية. وبينما قد يُقدّرون "أفكاري" أو لا، فمن المرجح أن يجدوا خللاً في استدلالي أو منطقي في كل صفحة تقريبًا. أتفهم ذلك.

لكن تذكر أن فكرة أن "الأجهزة المادية في العالم الموضوعي تنتج نتائج تتوافق مع أحدث المعايير العلمية"

"المعيار" يستند أيضاً بالكامل إلى نوع من الافتراض الديني المتخيل لعالم خارجي غير مثبت تماماً من الأشياء والمادة.

إن طريق التنوير، أو تحقيق الذات الحقيقي، هو وحده الذي يتعامل مع الواقع كما هو في الحقيقة من خلال تجنب المفاهيم المتخيلة تمامًا والتوجه مباشرة إلى جوهر كل إدراك: الذات الواعية. والشيء الوحيد الذي يمكننا أن ندعي بأمان أن الأشياء هي قائمة على التجربة، أو قائمة على الوعي.

الوعي هو الأداة العلمية الأساسية

الوعي هو أداتنا الأساسية لأي شكل من أشكال العلم أو المعرفة أو البحث؛ أما عقولنا الفردية فهي الأداة الثانوية، أو المرشح الأساسي للبيانات ضمن هذا الوعي الموضوعي غير المتحيز. إن الأدوات والآلات المادية التي تُدرك بالحواس ليست سوى وسيلة ثانوية، وهي وسائل غير مباشرة للغاية عندما يتعلق الأمر بمعرفة طبيعة التجربة (أي "الواقع") نفسها. لذا، فإن الحواس، أو الأدوات "المادية"، أو حتى العقل البشري، لا تُشكل الوسيلة أو المنهج العلمي الأمثل.

الوعي والعقل المتفرد هما الأداتان الأساسيتان لأي عالم. لذا، فهما أداتان نرغب في الحفاظ عليهما نقيتين (خاليتين من الخيال الشخصي) وفعالتين، إذا أردنا بهما ممارسة علم أو روحانية رصينة وموضوعية. الوعي نقيٌّ بطبيعته، لكن العقل البشري يحتاج إلى بعض التهذيب إذا أردنا ممارسة علم خالص على أعلى مستوى.

لذا، فإنّ استكشاف الواقع من خلال ذاته (الوعي الذي يتعلم مباشرةً عن الوعي)، في رأيي، هو المسار العلمي الأمثل نحو الواقع أو الحقيقة. وذلك تحديدًا لأنه يتطلب أقل عدد من الافتراضات (وعند تطبيقه على جوهر المطلق [أنا، الممارسة: 5]، لا يتطلب أي افتراضات) حول الواقع مقارنةً بأي ممارسة أخرى أعرفها. وبالتالي، فهو الأقرب إلى ما هو قابل للإثبات ومعروف يقينًا.

لمجرد أن هذا المسار قائم على التجربة وليس على المادة (مع أن المادة تُعرف أيضاً كتجربة فقط)، لا يعني ذلك أنه غير علمي. يعتمد الأمر على تعريف شخص ما لـ "العلم".

في رأيي، العلم، عند النظر إليه من جذوره، لا بد أن يكون علمًا ذاتيًا، أو علمًا قائمًا على الوجود، أو علمًا قائمًا على التجربة. ولحسن الحظ، بدأ عدد متزايد من العلماء المرموقين والمحترمين في إدراك هذه الحقيقة في العقود الأخيرة. بعضهم يتمتع بالشجاعة الكافية للتفكير بعمق (وبشكل علني - أحسنت!) في آثار الوعي على الإدراك، و"المادة"، ونتائج الدراسات والاختبارات العلمية. ولذلك، لا بد للعلم في نهاية المطاف أن يتناول الموضوع نفسه مباشرة، لأن الموضوع (وتجاربه) هو كل ما عرفناه على الإطلاق، وبالتالي، فهو الحقيقة الموضوعية الأساسية المتاحة لنا دون افتراضات أو معتقدات دينية. الموضوع نفسه هو نقطة انطلاق العلم الحقيقي.

إلى أن يكون مستعداً لهذه القفزة في التوجه من "الأشياء" إلى "الذات"، فإن العالم الملحد سيظل عالقاً في عبادة إلهه غير المثبت (الواقع الخارجي) عن طريق الرموز والأصنام غير المباشرة (الأجهزة المادية) والطقوس القائمة على الإيمان الأعمى (الدراسات التي تعتمد كلياً، وغالباً بشكل أعمى، على الافتراض الرئيسي (غير) العلمي للمادية).

لا تتمتع العلوم الإلحادية بسلطة أكبر من أي دين آخر.

شكراً لكم على صبركم معي طوال هذه الفصول الفرعية، حيث كررت نفسي بطرق متنوعة وأثيرت بعض النقاط التي تبدو "مشحونة" وعدائية.

أريدك فقط - أيها الباحث عن الحقيقة - أن تُدرك أن العلم المادي لا يحمل بالضرورة أي وزن أو التزام بالواقع أكثر من أي من أدياننا أو فلسفاتنا الراسخة اليوم. أريد مساعدتك على تحقيق التوازن في مسارك، حتى تتمكن من خوض رحلتك بشكوك أقل تحيزًا، وإمكانات أكبر للتقدم، وتمييز أكثر إنصافًا.

والأهم من ذلك كله: لا ينبغي لأي معايير أو وجهات نظر معبودة في المجتمع، أن تطغى على دافعك الأعمق للبحث عن المصدر.
لذا، مهما يكن الأمر، لديك إذني الكامل وتشجيعي لك لإطلاق العنان لشككك الداخلي (الشك غير الصحي، القائم على التلقين المادي) ولعدميتك الداخلية، خاصةً إذا كانت تستند إلى حد كبير إلى "حقائق معترف بها اجتماعيًا ومثبتة علميًا حول الطبيعة المادية للواقع". كل ذلك مبني على حلم ورأي، حتى وإن ادعى في الغالب أنه ليس كذلك.
العلم الحقيقي وحده - علم الذات - هو الذي يمكن أن يقودك إلى التنوير، إلى الحرية، وإلى معرفة الحقيقة الحقيقية، والتنوير وحده هو الذي يمكنه تبديد العديد من الأوهام، ونقاط العمى، وتفسيرات العقل الشخصي، وكشف الحقيقة كما هي في الواقع.
وبالتالي، فإن مسار تحقيق الذات، في رأيي، هو طريقة أنقى وأكثر تفوقًا لأداء العلوم الحقيقية الملتزمة بالواقع من الخيال الشائع للعلوم القائمة على المادية أو الإلحاد، والتي تميل إلى الفشل في إدراك الذكاء المذهل الذي هو بشكل واضح أساس كل شيء نعرفه حرفيًا.
-[أنا، نظرية: أ6.2.10]-

التنوير: دائرة من الحقيقة غير الشخصية
تُشكل هذه الملاحظة حلقةً منطقيةً متكررةً من الحقيقة المستمرة؛ أو وعياً دائماً بالواقع كما هو. ونشير عادةً إلى هذا الوعي الدائم بالحياة كما هي على حقيقتها بالتنوير.
...
نحن أحرار في الاستمرار في افتراض وجود شيء يتجاوز أو خارج هذه الطبقة الأساسية المعروفة باسم الوجود أو التجربة أو الوعي أو الذكاء، ولكن هذا لم يتم إثباته بشكل قاطع، ولن يتم إثباته أبدًا، كما ناقشنا ذلك بالتفصيل في الفصول الفرعية السابقة.
إن أي دليل على وجود عالم خارجي ليس إلا تجربة ضمن وعينا الذاتي الذي لا مفر منه. فالدليل الظاهري على وجود عالم خارجي ليس إلا فكرة مفاهيمية أخرى ضمن هذه النظرة الجوهرية للتجربة الواعية الواعية. هذه الحقيقة القائمة على الملاحظة هي في الواقع حقيقة تجريبية لا تقبل الجدل. بينما ملاحظة "الأشياء الخارجية" ليست تجريبية ولا تقبل الجدل.
إن الملاحظة التي أقدمها هنا (أن كل شيء معروف كتجربة داخل الوعي - وهو الترياق لـ MUSA) تعمل كدائرة من الحقيقة، والتي بمجرد فهمها أو إدراكها بشكل كامل، لا يمكن الهروب منها.
ليس لأنها فخ من فخاخ العقل، أو مجرد تلاعب بالألفاظ، أو نظام معتقدات شخصي آخر يمكن التمسك به، ولكن تحديداً لأنها ليست أيًا من هذه الأمور... إنها الحقيقة. والحقيقة لا مفر منها.
بينما الإلحاد، على سبيل المثال، هو نظام معتقدات يتم تأكيده شخصيًا بناءً على غياب الدليل، وهو رأي يتناقض مع مجموعة لا حصر لها من الأدلة التجريبية المتاحة لنا (الذكاء الغامض والواضح في نفس الوقت الذي يعمل في كل شيء ويشكل أساسه).
أي دائرة زائفة من الحقيقة (أي تلك القائمة على الفكر أو المعتقدات الشخصية، لا على الملاحظة الموضوعية) يمكن تجاوزها أو الخروج منها في مرحلة ما. أما الحقيقة، المستقلة عن المعتقدات، فتتضح مع الممارسة المتكررة الصحيحة (كالملاحظة كما يفعل العالم المتخصص) كحقيقة لا مفر منها. كدائرة من الحقيقة المستمرة أو وعي دائم بالواقع كما هو. ونشير عادةً إلى هذا الوعي الدائم بالحياة، فهو في حقيقته تنوير.

أنت ما تبحث عنه.
تثبت هذه المقولة صحتها في النهاية، سواءً للعالم الحقيقي أو للروحاني الأصيل - وهما في نظري مترادفان. فالتنوير يتجاوز المعتقدات الشخصية والتفضيلات. ولذلك، يُعدّ التنوير أنقى مسعى علمي ممكن في الوجود.
عندما تجد نفسك في صف الأغلبية، فقد حان الوقت للتوقف والتفكير.
-مارك توين
دع هذه الدائرة المتكررة من الحقيقة البديهية غير الشخصية - أن هذه اللحظة أيضًا لا توجد إلا كتجربة داخل الذكاء، وهذا أيضًا، وهذا أيضًا - تصبح منقذك من الوهم الكبير ومن الافتراض (غير) العلمي الرئيسي لـ "واقع" متخيل موجود خارج الواقع الطبيعي للوعي.
-[أنا، نظرية: أ6.2.11]-

نقطة تحول عالمية: التفعيل الروحي
من نواحٍ عديدة، هذه هي نهاية الوجود والتفكير والتصرف كحيوان مجيد قادر على التفكير المجرد، وبداية تفعيل إمكاناتنا الحقيقية كعامل واعٍ ومختار بحرية في هذه الرقصة الكونية من الروعة غير القابلة للتجزئة والذكاء الاهتزازي.
...
عندما تخف حدة الإلحاد والمادية، تبدأ الرحلة الحقيقية
في اللحظة التي ينفتح فيها كائن واعٍ (أي كائن مدرك لذاته، بغض النظر عن خلفيته أو أصله الكوكبي أو محتوى وعيه أو تأثير ظروفه) على الملاحظة البسيطة والحدسية والموضوعية والمنطقية بأن الذات الداخلية "أنا" أكثر جوهرية من "الأشياء التي أعرفها" (التجارب، العالم، الأشياء، الآلهة المتخيلة، إلخ)، تحدث قفزة نوعية على مستوى الروح. يمكن وصف هذا بأنه تنشيط روحي، وهو مرادف للفضول تجاه الواقع.
هذه لحظة فارقة في حياة أي كائن. إنها نقطة تحول كونية، وعتبة لا بد لجميع الكائنات أن تعبرها، وستعبرها يوماً ما. إنها بداية الرحلة الحقيقية، رحلة إلى ما هو حقيقي فعلاً.
إن الرحلة الروحية، على الأقل كما أُدرّسها، هي رحلة من الوهم إلى الحقيقة. إنها ليست مسارًا نظريًا أو خياليًا أو غامضًا. بل على العكس تمامًا، إنها علمٌ دقيقٌ يُطبّق حتى يصل إلى أساسه الجوهري: الذات.
دعونا نتطور إلى ما وراء كوننا حيوانات مجيدة
تحدد نقطة التحول هذه تحرير روح الكيان من شيء بدائي، حيواني، مفرط في التخصيص، أناني وغريزي، إلى شيء منقى، واعٍ بذاته، يقدر الذكاء ويتم تفعيله بشرف.
إنها تلك النقطة التي ينضج فيها الكائن الحي ويتجاوز كونه يُعرَّف تلقائيًا على أنه كائن مادي عالق في الدورة الوهمية في نهاية المطاف للتطور الحيواني والانتقاء الطبيعي.
هذه إحدى أهم اللحظات في رحلتك كروح، كوعي. يحتفل بها، بطريقة غامضة ولكن مؤكدة، الذكاء الذي هو الله أو الحقيقة (المصدر الأسمى لكل مظاهر الذكاء) في كل مرة يحدث فيها هذا التحول في التوجه داخل أحد عناصره (مثلك أنت)؛ عندما تحول قوة وعيك من الانشغال بالأشياء إلى فضول ذاتي عميق؛ من المواد الخارجية إلى الملكة الداخلية التي بها يُعرف كل شيء في المقام الأول؛ من التشتت الذهني والهامشي إلى وعي ذاتي مكثف - يفرح الخالق من خلال تعبيره عنك.

من نواحٍ عديدة، هذه هي نهاية الوجود والتفكير والتصرف كحيوان مجيد قادر على التفكير المجرد، وبداية تفعيل إمكاناتك الحقيقية كعامل واعٍ ومختار بحرية في هذه الرقصة الكونية للروعة غير القابلة للتجزئة والذكاء الاهتزازي.
بمعنى ما، تُشير هذه النقطة المحورية إلى نهاية حقبة الانتماء إلى فئة القردة، وبداية حقبة الانتماء إلى عالم الوعي الفائق المثير، والوعي العابر للأرض أو الكوني، وحرية الإرادة، وحرية التعبير، ونشوء نوعٍ بين النجوم والأبعاد، كنتيجة طبيعية. مع أن كل هذا، في نهاية المطاف، وهميٌّ أيضاً.
إنه تحوّلٌ، ما إن يحدث، حتى يُغيّر حتى أكثر العلماء الماديين تديّنًا، ويُكسبهم إحساسًا لا يُنكر بالسحر والغموض والامتنان والرهبة والانفتاح والاتساع والرفاه. أو ببساطة: إنه يُثير شعورًا بالروحانية سيستمر من الآن فصاعدًا في توسيع وعي هذا الكيان كتعبيرٍ مُستنير عن الحقيقة الأساسية التي يُطلق عليها الكثيرون اسم "الله".
أنا = واحد مع الله
إنّ عبارة "كُنْ قَوْبًا لِلَّهِ"، كما كان المقصود بها في الأصل، لا تعني الخوف من الله بالمعنى المتعارف عليه، كأن تخاف من إلهٍ غاضبٍ في السماء يُلوّح بعصاه ليُحاسبك على جهلك. بل تعني تقدير عظمة الله وقدرته، وإخضاع مفاهيمك الذاتية (أفكارك المتواضعة) أمام هذه الحقيقة البديهية للذكاء المطلق، الذي يُسيّر كل ما يُدرك، والذي تدين له بوجودك في المقام الأول.
إنّ "خشية" الله بطريقة سليمة تعني أن نرفع أبصارنا عن ذواتنا الصغيرة ونُعجب بعظمة الحكمة التي تتجاوز إحساسنا الحالي بهويتنا الذاتية. عندما نخشى شيئًا ما، فإننا ننظر إلى ما هو أعظم أو أقوى منا.
لذا، فإنّ خشية الله، بالمعنى الشامل لهذا الشعور، تعني ببساطة إدراك وجود شيء أعظم من مجرد أفكارك ومعتقداتك وعالمك المادي الذي يبدو ميتًا، والذي تُمليه عليك حواسك. عندما لا يخشى الناس الله، يميلون إلى أن يصبحوا ماديين أو ملحدين أو عدميين بطريقة أو بأخرى؛ ويميلون إلى أن يضلّهم موسى (المسيح الدجال). وبالتالي، حتى عبارة تنذر بالسوء مثل "خشية الله" تُعدّ في نهاية المطاف مفيدة كدواءٍ لدرء طريق المعاناة والضلال، إذا ما فُسِّرت تفسيرًا صحيحًا يتجاوز الدلالات الشخصية.
الله ليس إلا الحياة نفسها كما هي موجودة حقًا - المصدر الفريد، أو الحقيقة، التي يكون إحساسك الداخلي بالذات غير قابل للانفصال عنها تمامًا.
أنا = الله.
ليس المقصود هنا التفكير في "أنا"، بل الوعي الذاتي العميق والحاضر دائماً. انغمس فيه. استكشفه. تعرّف عليه. تمسّك به. وضّحه. فعّل إمكاناتك واستمتع بالعديد من التحديثات المجانية التي ستلي ذلك!
إنها ("أنا" أو "أنا") هي بوابتك إلى ملكوت السماء، في نهاية المطاف.
اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره، وكل هذه الأشياء ستزاد لكم.
-متى 6:33
مصير جميع الكائنات هو أن تصبح نشطة روحياً
تمثل نقطة التحول هذه في التنشيط الروحي عتبة نوع عالمي من المصير الذي لا بد أن تمر به جميع الكائنات يوماً ما في رحلتها، من خلال ملاحظاتها الخاصة عن نفسها وإدراكها غير المتحيز لطبيعة الظواهر.

وبينما نحن جميعًا أحرار تمامًا في إنكار هذا البدء الذاتي الأساسي والواضح والمنطقي (بسبب الأهمية التي نسبناها إلى نماذجنا السابقة التي تفترض وجود عالم خارجي موضوعي يصرف انتباهنا باستمرار عن الذات)، لا يمكننا إلا تأجيل نقطة البدء هذه - لا يمكننا، أي منا، تجنبها إلى الأبد.

لا يمكننا تقديم طرق مختصرة للتنوير. التنوير لحظة، وانفتاح على اللانهاية الذكية. لا يمكن تحقيقه إلا من قِبل الذات، وللذات. لا يمكن للذات الأخرى أن تُعلّم/تتعلّم التنوير، بل تُعلّم/تتعلّم المعلومات، والإلهام، أو مشاركة الحب، والغموض، والمجهول.

يجعل الذات الأخرى تتواصل وتبدأ عملية البحث التي تنتهي في لحظة، ولكن من يستطيع أن يعرف متى سيفتح كيان ما البوابة إلى الحاضر؟

-رع، قانون الواحد

إن لم يكن ذلك في هذه الحياة، فستحدث لحظة التحوّل هذه في شكل آخر من أشكال الوجود، أو في تجسيد آخر للذات. ولكن لمَ لا نكون منفتحين عليها في هذه الحياة؟ لمَ لا هذا الأسبوع أثناء قراءة هذا الكتاب؟

لماذا التمسك بافتراض منفصل، نيوتني، مقيد ذاتيًا، من صنع الإنسان، يعتمد على الفكر، وعدمي، مليء بالمعتقدات الشخصية حول الواقع؟ إنها طريقة ضيقة الأفق ومحدودة للغاية لتحديد الهوية الذاتية. تأمل في اتساعك كوعي، وذكائك الفطري، وتألقك الفطري، ومجدك، وسركَ اللامتناهي؛ المعجزة التي تبدو حقيقية.

لماذا الإصرار على البقاء مصنفاً كقرد متمجد ذي عقل مغسول من قبل الإنسان، يستمد إحساسه بذاته بشكل حصري تقريباً من التجارب الخادعة للحواس الجسدية المحدودة للغاية والافتراضات الشائعة لقبيلته (مجتمعه) من القرود المتملقة الأخرى، في حين أن هذا الفعل بالذات يحرمك من الحقيقة، والجوهر، والعمق، والفروق الدقيقة، والمنطق، والتحرر، والعديد من النعم الذكية الأخرى المتأصلة التي تأتي مع إدراك طبيعتك الحقيقية وإمكاناتك؟

لماذا لا تستيقظ على هذا التحول العالمي في توجه الوعي من الخارج إلى الداخل، ومن الجزئي إلى الكلي، ومن الفاني إلى الأبدي، ومن الشخصي إلى العالمي، ومن الحيواني والنيوتني إلى الروحي والكوني - وكن منفتحًا على حدوثه لك الآن؟

هل تعتقد حقًا أن كيانك الوجودي مجرد كتلة من اللحم والدم والكالسيوم؟ هل الوعي الذكي الذي أنت عليه حقًا ناتج بطريقة سحرية ويخضع لسيطرة العناصر الأربعة؟ هل وجودك ووعيك مصنوعان من الطوب؟ اللحم؟ الخشب؟ الدهن؟ البروتين؟ هل ذكاؤك الواعي ووجودك البديهي (الكيان الوجودي) ناتجان عن اصطدام كتل من المادة الميتة ببعضها؟ هل يمكن للموت أن يُنتج الحياة؟ هل يمكن لفقدان الوعي أن يُنتج الوعي؟ حقًا؟

بالطبع لا.

العارف أكثر أهمية من المعلوم

هل يعرفك الدم الذي يجري في عروقك، أم أنك تعرف تجربة الدم المفترض الذي يجري في عروقك؟

هل يعرفك عقلك، أم أنك تعرف تجربتك لعقلك المفترض؟

هل يعرفك هذا الكون المفترض من "المادة"، أم أنك تعرف تجربة هذا "الكون المفترض من المادة"؟

قاعدة عامة للإبهام

إن من يراقب من يراقب، أو من يراقب، أو من يراقب، هو أكثر جوهرية من من يراقب.
استيقظ من غفلة نيوتن (نظرته للعالم التي تركتها وراءها). دعنا نفتح عقولنا ونحررها. دعنا نلاحظ ما هو واضح جليّ حولنا وداخلنا: ذكاءٌ خالصٌ لا ماديّ، وسرّه اللامتناهي للوجود، الذي يستكشف إمكاناته باستمرار في لعبة الأشكال والهيئات الوهمية.
إليكم مقتطفاً من عرض كوميدي ارتجالي:
يعتقد بعض الناس أن الله خلق الكون. ويعتقد آخرون أنه لم يخلق شيء.
الكون. أيها التخمين الأكثر طرافة؟
ويسخر "اللاوجوديون" من "المؤمنين بالله" - يقولون إن الله غير موجود. أقول: حسنًا، ربما. لكن هل تعلم ما هو غير موجود قطعًا؟ لا شيء. السمة المميزة لـ"اللاوجود" هي أنه غير موجود. إذًا، ما الذي نتحدث عنه؟
إما أنك تعتقد أنه الله، شيء لا يمكنك رؤيته أو لمسه أو تذوقه أو تصويره ولا يستطيع العلم إثباته، أو تعتقد أنه لا شيء، شيء لا يمكنك رؤيته أو لمسه أو تذوقه أو تصويره ولا يستطيع العلم إثباته.
لكن أعتقد أننا جميعًا نتفق على أنه إذا انفجر لا شيءك فجأة في كل شيء - فهذا لا شيء سحري للغاية، يا رفاق.
واسأل هؤلاء الناس التافهين: "ماذا يحدث عندما تموت؟" لن يخبروك بشيء. ستذهب إلى العدم. فأقول لهم: "هل تقصد أنك ستعود إلى خالقك؟ هذه هي الجنة يا هذا."
-بيت هولمز
الله يوفقك يا صديقي
أتمنى للجميع عبورًا سريعًا إلى ما وراء عتبة المصير الكوني لجميع الكائنات، حيث يتحولون من نائمين متغطرسين (يفكرون بصوت عالٍ ولا يعلمون أن "أنا هو الله") إلى المراحل الأولى من أن يصبحوا متواضعين، ولكن أقوياء، يفهمون الوجود الواحد في اللانهاية (السكون ومعرفة أن "أنا هو الله").
اليوم الذي تتقبل فيه هذا التحول في وعيك (من التلقين المادي إلى الحرية المطلقة لوجودك) سيكون من أسعد أيام حياتك وأكثرها رسوخًا. سيجعل هذا التحول معتقداتك السابقة تتلاشى تمامًا.
هذا التحول بحد ذاته سيتكفل بتغييرات نموذجك الفكري. سيعيد توجيه وجهات نظرك بشكل طبيعي لتصبح أكثر انسجاماً مع الواقع، أو ببساطة: أكثر صدقاً.
لستَ بحاجةٍ للتحكم في هذه العملية أو إدارتها أو التدخل فيها. فقط ثق، واستيقظ على حقيقة هذه الطبيعة الغامضة والواضحة في آنٍ واحد للوعي، وتخلَّ عن أوهامك ومفاهيمك الذهنية السابقة. ستشكر نفسك على ثقتك لاحقًا. قريبًا. الآن.
هذه بداية نهاية معاناتك
على أي حال: بعد أن يتم استيعاب نقطة التحول هذه أخيرًا، لن تتمكن أبدًا من النجاح بنفس الطريقة أو بنفس الدرجة مرة أخرى، لأن إحساسًا أعمق بالوجود المستنير موجود معك الآن.
لقد أصبحتَ، بفضل إرادتك، مدركًا لشيءٍ أعظم بكثير من مجرد مفهومٍ فكريٍّ ماديٍّ عن "الأنا".
لقد أصبحتَ أكثر انسجامًا مع الحقيقة، أو الواقع. والانسجام مع الواقع يُكافأ دائمًا برفع الروح، وتوسيع الوعي، وزيادة القوة الحقيقية، والارتقاء المستمر بحالتك الوجودية.

لقد بدأت ترى وتشعر وتخترق ما وراء هذا الحجاب الذي صنعه الإنسان والذي يكبح ويؤخر الوعي وإمكاناته الفطرية.
احتفل بهذا اليوم معك ومن أجلك، إلى الأبد.
آمين!
-[أنا، نظرية: أ6.3]-

تجاوز الدين
وبحلول عام 2035، استيقظت كتلة حرجة من الناس من سحر الدين.
"قال الله: "الحمد لله"، بينما كان ينظر إلى الأحداث التي لا تعد ولا تحصى والتي أثارتها الأديان على مدى آلاف السنين الماضية، والتي غالباً ما كانت تُقام باسمه.
"وأخيراً، انتهى هذا التجديف (التلقين الديني). الآن، يمكن للناس أن يدركوا وحدتهم معي مرة أخرى بشكل مباشر.
...
-[أنا، نظرية: أ6.3.1]
حان الوقت لتطوير التعليم الديني والروحي في جميع أنحاء العالم
إنّ التفسيرات غير المباشرة للدين والروحانية (مقارنةً بالترجمات المباشرة والمُلهمة) تُصبح حتمًا فوضى عارمة عند تناقلها من كاهنٍ مُضلَّل إلى آخر، ومن منظمةٍ ذات أجندةٍ خاصة إلى أخرى. كل ذلك على حساب السذج والبسطاء والباحثين غير المُدرَّبين.
...
الجهل يُديم الجهل - المدارس تُقصّر في حق الباحث عن المعرفة
إن الاتجاه غير الصحي والمدمر للذات المتمثل في عدم معرفة ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي ينتشر أيضاً في جميع أنظمتنا التعليمية الدينية والروحية الرئيسية (ناهيك عن أنظمتنا التعليمية والمدرسية التقليدية والموحدة والرسمية والقائمة إلى حد كبير على المادية).
من المؤسف أن قلة قليلة من المدارس - بما في ذلك المدارس الروحية والدينية وأساتذتها ومعلميها ومترجميها وكهنتها ووعاظها - تساعد بالفعل أطفالها أو طلابها على إدراك هذه الحقائق الأساسية وتمكينهم من الوصول مباشرة إلى هذه الحقيقة في داخلهم.
والسبب في ذلك، بالطبع، هو أن معظم المعلمين لا يعرفون أفضل من ذلك. إنه إلى حد كبير نتيجة بريئة للجهل البسيط.
الجهل بالذات + التعليم = تعليم يفتقر إلى المعرفة الحقيقية بالذات. ببساطة.
وهكذا، يتلقى غالبية البشر تعليمًا يفتقر إلى المعرفة الذاتية الحقيقية، ناهيك عن الوعي الفعلي بالواقع. وإذا ما أُدرجت المعرفة الذاتية ضمن المناهج الدراسية، فغالبًا ما تكون على شكل تلقين بالأيديولوجيات والمعتقدات الشخصية والبيانات الوهمية والمضللة والمفاهيم المجردة. ونادرًا ما يُعلَّم الطلاب الطرق المنقية والممكّنة والمحررة للوعي الذاتي المباشر.
ما هي المدرسة التي تعرفها شخصياً والتي تُدرّس المعرفة الذاتية المباشرة والتجريبية، ناهيك عن المعرفة الذاتية بحرف "ذ" كبير، والتي تتجاوز كل الهراء؟
صحيح... وأنا أيضاً. كان علينا أن نبتكر واحداً (ماسارو)

الجامعة - المدرسة كما ينبغي أن تكون. لعل هذا النوع من التعليم ينتشر على نطاق واسع، لما فيه خير الجميع.

لا تزال المدارس الدينية والروحية في أغلب الأحيان تضلل الباحث

في حالة الكثير من تعليمنا الديني أو الروحي، يبدو لي أن التعليم في أغلب الأحيان يتكون من رموز وصور ذهنية وأيديولوجيات ومفاهيم وصور مثيرة للدهشة وسهلة التفسير - معظمها لا معنى له بالنسبة للشخص العادي.

حتى عندما تبدو هذه المفاهيم الدينية أو تفسيرات النصوص المقدسة منطقية بالنسبة للخبراء الدينيين أو الكهنة أو الأساتذة، أجد أن معناها الحقيقي المقصود غالباً ما يُساء فهمه أو يُترجم بشكل خاطئ.

وحتى عندما يُفسَّر هذا النوع من النصوص والصور تفسيراً صحيحاً من قِبَل المُعلِّمين أو رجال الدين (وهو ما يحدث أحياناً)، فإنه غالباً ما يبقى غير مُدرَك بشكل مباشر يتجاوز المستوى الفكري والمفاهيمي في حد ذاته. لذا، في الحالة النادرة التي يفهم فيها كاهنٌ ما الكتاب المقدس فهماً فكرياً، على سبيل المثال، نادراً ما يتجاوز مستوى فهمه المستوى الثاني (انظر: [المقدمة: 8]).

كم عدد الوعاظ المستنيرين حقاً؟ كم عدد الكهنة الذين يعرفون الله لذاته الحقيقية، متجاوزين أي تصور أناني عنه؟ كم عدد الراهبات اللاتي تعرفهن ممن تحررن، ويعرفن الحقيقة المطلقة، ويتمتعن حالياً بقوة الله ومحبته ونعيمه بلا انقطاع، ويعبرن عن ذلك بحرية من خلال أجسادهن وعقولهن وكلامهن، إلخ؟

كم عدد القادة الدينيين أو المعلمين الروحيين الذين تعرفهم والذين يستطيعون أن يعيشوا في حالة يقظة تامة، دون أفكار حسب رغبتهم، طالما أرادوا؛ والذين لا يرون شيئًا سوى الركيزة الشاملة للوجود الواعي؛ والذين يشعون ويعبرون بسهولة ومهارة من خلال تواصلهم الوجودي مع هذه الوحدة المتأصلة، بدلاً من مجرد تقديم كلام مدروس؟

الدين أقرب إلى أسلوب حياة منه إلى طريق مباشر

لماذا ينبغي تقديم الدين أو الروحانية أو الفلسفة بهذه الطريقة الاحتفالية المفرطة، والمفاهيمية، والرمزية، والعقائدية، والقصص التي يصعب فهمها، والطرق غير المباشرة، والمحاطة بالطقوس والشعائر، والتحيز الثقافي، والمقيدة بقواعد سلوك لا نهاية لها ووصفات مفاهيمية أخرى - في حين أن الوجود الواعي في الواقع هو أبسط الحقائق وأكثرها وضوحًا ونقاءً وقابلية للملاحظة، وهو موجود دائمًا ومتاح للجميع (لأننا مصنوعون منه حرفيًا)؟

لا يوجد شيء غامض في الوجود. لا توجد وصفات محددة للوعي. الحقيقة لا تبدو كشيء معين، ولا هي لا تبدو كشيء محدد أيضاً.

إنّ طريق الحرية ومعرفة الله طريقٌ بلا شكل، خام، جذري، منفتح، شجاع، شفاف، ذو سيادة، صادق، قوي، وأصيل. هذا هو جوهره. أما معظم أشكال الدين فهي أقرب إلى الموضة، أو الأخلاق، أو قمع التعبير، أو خيار نمط حياة، منها إلى تعليم حقيقي لكيفية معرفة الله وإرضائه مباشرةً.

تعاني معظم الأديان من نوع من الغرور أو الهوس بالصورة الذاتية، إلى جانب قوائم لا تنتهي من التعاليم والعادات وقواعد اللباس وغيرها من القواعد السخيفة. يبدو أنهم نسوا أن وجودهم يخدم غاية أسمى تتجاوز اسمهم وكتبهم المقدسة وعاداتهم وحكاياتهم ومعتقداتهم.

عليك أن ترتدي قبعة صغيرة كهذه، وعليك أن تقول صلاة كهذه بالضبط، وعليك أن تفعل كذا وكذا في الساعة الخامسة مساءً بالضبط، وبكل تأكيد لا تفعل ذلك أو ترتدي هذا في الأماكن العامة... كل ذلك من أجل أن تنمو في استحقاقك أمام الله.
من نظنّ أن الله هو... أحدنا نحن البشر المخدوعين؟ هه! يا له من غرور! كما نفعل دائمًا، نسقط أوهامنا المعقدة على كل ما يثير شغفنا. بدلًا من أن نسمح لأنفسنا بأن نُخلق على صورة الله، نخلقه على صورتنا.
في حالة المدارس الدينية، غالباً ما يكون شغفهم بالدين نفسه أكبر من شغفهم بالله. ولذلك، يبنون حواجز من صنع الإنسان وجدراناً مفاهيمية بين "الله" و"أنا" لأسباب غير مشروعة أو مستوحاة من الله حقاً.
أؤكد لكم أن الذكاء الأسمى الكامن وراء كل إدراك، أو الخلق، والذي تسميه الأديان "الله"، لا يرضى ولا يغضب من أي من عاداتنا. فهو لا يكترث بما تلبسونه أو لا تلبسونه، أو ما تدخنونه أو لا تدخنونه. إنما يكترث فقط بنقاء إخلاصكم وصفاء تركيزكم على "طبيعته"، وهي "أنا هو" أو "الكائن الواعي".
قد تختار التعبير عن إيمانك بارتداء هذا دون ذاك، أو تناول هذا دون ذاك، وما إلى ذلك، لكن هذه العادات والتقاليد ليست ضرورية بأي حال من الأحوال للتقرب إلى الله في وعيك. ومن المؤكد أن الله لم يضع أيًا من هذه القواعد للبشر عندما خلق الكون.
هذه الأحكام مجرد تحيزات ثقافية، ولا علاقة لها بالله. فالله لا يهتم بأزيائنا وعاداتنا وأنماط حياتنا على الإطلاق. إنه لا يفضل ارتداء الأردية أو أغطية الوجه على قبعات البيسبول أو الرؤوس الصلعاء اللامعة. إنه لا يفضل بناء كنيسة شاهقة أو معبدًا بتماثيل فوق سقف من القش بالكاد متماسك يغطي الماشية.
الله وحده يسمع نقاء حبك
الله لا يرى ولا يسمع إلا مدى قوة حبك الصادق وإخلاصك.
إنّ شدة تقديرك لهذا الذكاء الكامن تُشير إلى ذبذبة يستقبلها "هو". هكذا تتواصل مع "الله".
"هو لا يرى أو يسمع أو يحكم على أي شيء آخر. كل ما تبقى هو أحكام بشرية، وتفضيلات ثقافية بحتة اختيارية. ربما يكون هذا التحيز الثقافي وما يتبعه من تقديس للذات هو السبب الرئيسي وراء اختلاف الأديان ظاهريًا، والسبب الذي يدفعك للاختيار بين هذا الدين أو ذاك، بينما في الحقيقة، تشير معظمها إلى شيء واحد.
نفس ذكاء غودور.
لقد نُسي أن الدين، أو التعليم الروحي، وسيلةٌ لتحقيق غاية، أداةٌ تُستخدم لإخراج وعي السالك من الوهم وتثبيته في حضرة الله/الحقيقة/الصحوة. فهو ليس في حد ذاته، كمنظمة أو هوية مفاهيمية أو صورة أو نص مقدس، غايةً في حد ذاته.
إن الطبيعة البشرية اللاواعية تُفسد كل شيء. حتى أشياء مثل الدين والروحانية، التي من المفترض أن تقدم لنا طرقًا للخروج من انحرافاتنا الشخصية!
وهكذا، فإن الروحانية تنتشر عموماً من قبل البشر الذين يرتبطون بدين أو نظام معتقدات معين (متحيز ثقافياً) من أجل خلق صورة في أذهان الناس، وهي صورة تتمحور حول ذاتها كمفهوم، أو كيان مبني يتكون من كلمات وقواعد ورموز للعبادة أو الالتزام بها - دون تعليم أو نقل حكمة مباشرة وتجريبية وقابلة للتطبيق الذاتي.

مع ذلك، توجد استثناءات، لكنني أتناول هنا الأغلبية، وأكثر جوانب الدين تشويهاً. فهذه الجوانب هي الأهم بالنسبة لنا لنتجاوزها، حتى نتمكن مرة أخرى من تطهير طريقنا إلى الله من كل ما صنعه الإنسان من غطرسة وشوائب.

الدين (غالباً) ما يكون تمثيلاً مشوهاً للرسالة الحقيقية

حتى لو كان جوهر ما أدى إلى وجود دين ما نقيًا ومفيدًا وتجريبيًا وفعالًا وحقيقيًا في الأصل (مثل معلم نقي أو رسول للواقع)، فإن معظم التعليم الديني، كما يتم تدريسه اليوم (وفي الواقع، عبر العصور)، يتكون عمومًا من سلسلة غير مفهومة من المعتقدات التي لم يتم التحقق منها إلى حد كبير حول كلمات يُفترض أنها نطق بها كائن "مميز" أو مستنير، منذ مئات أو حتى آلاف السنين.

الآن، ما عليك إلا أن تأمل ألا يكون قد تدخل أي شخص أو مؤسسة ذات مصلحة شخصية، خلال تلك القرون القليلة أو آلاف السنين، في نقل ما قيل فعلاً، لدرجة تحريفه أو حجبه إلى حدٍّ يجعل ما قيل فعلاً، أو ما كان يُقصد به أصلاً، مختلفاً تماماً عما يُفهم منه اليوم. هذا حتى بافتراض أن تلاميذ هؤلاء المعلمين الأوائل ورسل الحقيقة فهموا حقاً ما كان يُنقل إليهم، وهو أمر نادر الحدوث. وبالتالي، فإن الدين الحقيقي يموت عموماً مع موت المعلم أو الرسول الأصلي الذي ألهم الدين في أعقابه، للأسف.

كما ترى، بالنسبة للشخص العادي، لا توجد فائدة مباشرة أو عملية أو قابلة للتطبيق تُذكر يمكن استخلاصها من معظم التعليم الديني والروحي كما يُدرّس اليوم. وأفضل ما يمكن أن يستخلصه معظم المتدينين باستمرار من الأديان الرئيسية هو الأمل. بل قد يصل البعض إلى حد أدنى من الإيمان الحقيقي أو التخلي عن الأنا، وهو أمر رائع.

لكن فقط الباحثون الأكثر حدساً وإدراكاً وتقدماً هم من يستطيعون استخلاص الذهب الحقيقي والتنوير من النصوص المحرفة والتفسيرات الجامدة، لأنهم وحدهم من يستطيعون رؤية ما وراء الخداع والفساد و/أو الجهل (البريء) والتحيز الثقافي والكميات الهائلة من الإسقاط البشري المتضمنة في نشر معظم التعاليم الدينية والروحية.

في كثير من الأحيان، لا يتعلق التعليم الديني والروحي بالاستيقاظ التجريبي (أي: ما وراء العقل الشخصي). فعندما يقرر المرء الانخراط في نظام تعليمي ديني أو روحي، فإنه في جوهره يُخضع عقله لنظام معتقدات وتعاليمه، ولمجتمع يتبنى هو الآخر نظام المعتقدات وتعاليمه، بدلاً من أن يكون الأمر متعلقًا باختيار الاستيقاظ، واختيار معرفة الحياة على حقيقتها ("الله" إن شئت)، وبالتالي، تنوير الذات مباشرةً من خلال المعرفة الحقيقية للذات. ثم المضي قدمًا وتمكين الآخرين نحو نفس "الاتحاد التجريبي مع الله" بطرق محترمة ومحبة ورحيمة ومناسبة، مع احترام حرية الإرادة دائمًا.

""ولد من جديد"

أدرك أن الكثيرين يعيدون اكتشاف ذواتهم من خلال التقاليد الدينية أو الروحية، وعندما "يولدون من جديد" أو "يُخلَّصون"، غالبًا ما يشهدون تحسنًا حقيقيًا في الشفاء، والاتزان النفسي، والتوازن، والوضوح في حياتهم. وأعتقد أن هذا أمرٌ جميلٌ حقًا عندما يحدث لشخص ما. أؤمن أن هذه التحولات حقيقيةٌ جدًا وعميقة الأثر. لا شك في ذلك.

ومع ذلك، أعدكم بأنه في معظم هذه الحالات - على الرغم من كونها تحولات جميلة - فإن هؤلاء الأشخاص ما زالوا يفوتون الكثير من الحقيقة والنقاء والوضوح والتمكين والتحرر أكثر مما سمحوا لأنفسهم باكتسابه من هذه "الولادات الجديدة" المرتبطة بشدة بالدين.

هذا ببساطة لأن الدين، كما يُدرَّس اليوم، ينقل بطبيعته العديد من القيود إلى جانب رسالته المفترضة حول "التقرب إلى الله".

كما ترى، ما لم يُعلّمنا دينٌ ما، بوضوحٍ لا لبس فيه، طرائقَ وفهمًا تعبديًا يُتيح لنا معرفة الله مباشرةً في داخلنا، متجاوزين المفاهيم (بدلًا من الإيمان بالله نظريًا، أو ككائن خارج عن طبيعة الذات، وأداء طقوسٍ أو احتفالاتٍ ثقافيةٍ من صنع الإنسان لنيل رضاه)، فإن هذا التصور المشوّه والازدواجية المفترضة بين الذات والله ستستمر. وبالتالي، سيبقى حجابٌ مُقيّدٌ من فصلٍ وهمي، لا يخدم الذات ولا الله. حتى لدى أولئك الذين وجدوا أنفسهم ضمن نطاق وتعاليم دينٍ مُعيّن.

الخطأ الجوهري في الدين: "الله منفصل عني"

عندما نصرّ على هذا المفهوم البشري المتخيل بأن الله مختلف عن جوهر ذواتنا، فإننا نخدع أنفسنا ونُظهر نوعًا زائفًا من التواضع والانفصال. هذا الانفصال بين الذات والله لا علاقة له بالحق، وخلافًا للاعتقاد الديني الشائع، فهو لا يُرضي الله على الإطلاق.

إن تذكر وحدتك الجوهرية والمتأصلة والتي لا مفر منها مع "هو" هو ما "يرضيه" أكثر من أي شيء آخر، بهذا المعنى.

وهذا الانفصال والازدواجية المتخيّلان هما ما يُورّثان على البشرية الصراع والأوهام والمتاعب والمعاناة والألم والصراع وسوء الفهم وانعدام الرحمة وإخفاء الحقائق وبنى فكرية مُضعِفة لا تمتّ بصلة إلى الحالة الطبيعية (لله). ناهيك عن الحروب الجنونية والمروّعة التي تُشنّ بسبب الصور الذهنية والاختلافات الطفيفة في الدلالات أو الأسماء أو المصطلحات.

لا تفهموني خطأً. كما ذكرتُ سابقاً، هناك استثناءات. لقد التقيتُ بأشخاصٍ وصلوا إلى صحوةٍ روحيةٍ حقيقيةٍ ومُلهمةٍ تتجاوز فكرة "الله ضدّي" من خلال "التزامهم" الظاهري بدينٍ ما. لكنّ هذه استثناءاتٌ في تجربتي. وحتى في هذه الاستثناءات، فإنّ السبب الرئيسي لهذه الصحوة التحويلية إلى "الحقيقة" (الوحدة) ليس الدين نفسه وتعاليمه، بل نقاء الإخلاص في قلب الشخص المتدين، والذي يأخذه في النهاية إلى ما وراء عقائد دينه (حتى لو احتفظ بمحبته وتقديره لهذا الدين تحديداً بعد تجاوز أوهامه).

في هذه الحالات النادرة من الصحوة الحقيقية لطبيعة الله، كان من الممكن أن يخبرهم دينهم بأن ضفدعًا عملاقًا بآذان أرنب كريهة الرائحة هو مصدر كل الخلق، وكان بإمكانهم حتى أن يصدقوا ذلك أثناء سيرهم، ومع ذلك كانوا سيصلون إلى مستوى مماثل من الصحوة الحقيقية من هذه الأوهام.

ذلك لأن الدين الحق موجودٌ في القلب، لا في العقل، من خلال التجربة. ولذا، فإن الإخلاص العميق للدافع الداخلي للبحث (وهو دافعٌ عالمي، غير ثقافي، واقعي، غير شخصي، ولا مفر منه) قادرٌ على أن ينقل المرء من داخل أي بنية فكرية أو معتقدية، إلى ما وراء تلك البنية، وصولاً إلى الإدراك الحقيقي الذي قصدته كل الأديان في الأصل لأتباعها أن يبلغوه في أنفسهم.

جميع الأديان الرئيسية تشير إلى نفس المصدر

جميع الأديان التي تعبد "مصدر كل شيء" تشير في نهاية المطاف إلى الإله نفسه أو الحقيقة نفسها، حتى وإن كرهت الاعتراف بذلك، أو حتى وإن اختلفت مع هذه الفكرة. وبالتالي، يمكن استخدام جميع الأديان لتحقيق الاتحاد الحقيقي مع الله (أي: التنوير أو تحقيق الذات). إنما تستخدم أسماءً ووصفات وطقوسًا وعادات وتقاليد مختلفة في سبيل الوصول إلى ذلك.

بعض الطرق أكثر مباشرة وعملية، مما يمكّن المؤمنين بها من التقرب إلى الله في أعماق وعيهم. أما الجماعات الدينية الأخرى...

تُحاط هذه الأديان بطبقات متراكمة من الرموز، بقواعد معقدة وغير منطقية إلى حد ما، تُضعف الفرد من خلال إحداث الارتباك وإعطاء الأولوية لمفاهيم لا يُسمح بتجاوزها. إنها تمارس القمع أكثر من التحرير.

"إن التقرب إلى الله يعني بالضرورة مزيدًا من التحرر. ولذلك، فإن هذه الأديان القمعية تتناقض مع غايتها الدينية، وغالبًا ما تكون مُختطفة تمامًا من قِبل بشرٍ مُضلَّلين لا يملكون أي فهمٍ مباشرٍ لطبيعة الله الحقيقية، أو لما يُمكن أن يُقرِّب الكائن الواعي من الانسجام مع "طرقه".

علاوة على ذلك، فإن التفسيرات غير المباشرة للدين (على عكس الترجمات الأقل شيوعاً والأكثر مباشرة وتمكيناً) تصبح حتماً فوضى عارمة عندما تنتقل من كاهن بشري مضلل إلى كاهن بشري مضلل آخر، ومن منظمات ذات أجندات إلى منظمات ذات أجندات، وهكذا دواليك.

السبيل الوحيد لمعرفة الله هو أن تصبح واحداً معه.

إن التعليم الديني، كما يُعتقد ويُدرَّس في أغلب الأحيان، ليس النهج الأمثل للتقرب من الله من خلال التجربة. قد يكون كافيًا كنظام تعليمي حول الدين الذي نشأ حول الرسل الأوائل (بوذا، يسوع، كريشنا، شيفا، إلخ) وبعد وفاتهم؛ إلا أن رسالة هؤلاء الرسل لا تُنقل على النحو الأمثل، ولا تُعرض بشكل شامل في معظم المناهج التعليمية الدينية اليوم. أعتقد أنني أستطيع قول هذا بيقين، دون الخروج عن الحقائق التجريبية.

لذا، أصبح التعليم الديني في الغالب شكلاً من أشكال التعليم التاريخي و/أو الثقافي. فهو يُعلّم ما يُفترض أنه حدث، ومن قال ماذا لمن، وكيف تطورت بنيته عبر القرون. ونادراً ما يُعلّمك دين رئيسي كيفية الوصول إلى الله مباشرةً باستخدام عقلك وقلبك.

وذلك لأن جسد الرسول الأصلي قد مات، فلم يعد بإمكانه أن يُقنع الأديان التي يُفترض أنها سارت على خطاه. كما أننا نفتقر بشدة إلى رجال دين أو ممثلين مستنيرين حقًا للرسالة الأصلية.

يوجد الكثير من الكهنة ذوي الإخلاص، لكن الإخلاص لا يعني بالضرورة عدم وجود ضلال. لذا، فإن قدرة الكاهن على تسهيل التواصل مع الله أو الحقيقة وأسمى مراتب وجودها محدودة، إن لم يكن مستنيرًا.

إن السبيل الوحيد لمعرفة الله حقًا هو التوحد معه (أو إدراك أن جوهر الإنسان متأصل فيه). لا يمكنك بلوغ جوهر أي دين وأنت لا تزال تشعر بأنك شخص منفصل يعبد إلهًا خارجيًا وفقًا لمجموعة من القواعد والتقاليد وأحكام الآخرين وأحكام الذات، وخوفًا من حكم رجل الدين عليك، وكل المحرمات البشرية الأخرى التي تصاحب هذا النوع من العقائد الدينية.

الله ليس وصفة طبية، وأنت لست كذلك. الله هو الحرية التي لا توصف، وأنت كذلك.

يصل إخلاصك إلى الله، وليس إلى عاداتك الدينية.

إن الممارسات الدينية التقليدية المشوهة، حتى وإن كانت تُحقق للناس بعض الفوائد الفعلية، لا تزال في معظمها حبيسة عالم خيالي من صنع الإنسان. إن الشيء الوحيد الذي يُعتبر دينياً حقاً في التمسك بدين ما هو إخلاصك (الذي تُسقطه على الدين، وهو خيار شخصي، وليس أمراً إلهياً).

إنّ نقاء إخلاصك وصدقه هما الحقيقة، وهما ما يمكّنك من التقرب إلى الله، لا الهياكل أو المفاهيم الدينية التي استثمرت فيها إخلاصك. فهذه كلها مجرد أذونات ورموز ووسائل غير مباشرة. قد تكون مفيدة لفترة من الزمن، لكنها ليست "الشريعة" ولا "الوسيلة"، بأي حال من الأحوال، ولا حتى بمنطق سليم.

كما أوضحت سابقاً: الله "يسمع" فقط شدة ونقاء الإخلاص والصدق اللذين تسعى بهما لمعرفته.
ليس عدد القواعد التي حفظتها، ولا عدد المرات التي نطقت فيها اسم يسوع بصوت عالٍ، ولا عدد الهراطقة الذين قتلتهم، ولا عدد الأشخاص الذين هديتهم، ولا المدة التي قضيتها بدون ممارسة الجنس، ولا عدد الاحتفالات التي حضرتها، ولا عدد مرات زيارتك لمعابد دينك، ولا الطريق الذي سلكته للوصول إلى حالة إخلاصك الحقيقية.
لا يسمع الله إلا شدة دقات قلبك الحالية من أجله.
الله لا يستمع إليك إلا كما أنت الآن، والآن، والآن... "هو" لا يسمع أو يرى أفعالك الماضية، إلا إذا كنت لم تغفرها وتطلقها من قلبك الداخلي بعد - لأنك حينها ما زلت تحملها معك الآن.
إن الإيمان بمؤسسة دينية، أو حتى بنص ديني، هو في جوهره تسليم قوة إخلاصك إلى وهم، بدلاً من تسليمها إلى الله مباشرة. وبالتالي، فإنك تفوت على نفسك فرصة تحقيق وحدة عظيمة معه.
إعادة هيكلة التعليم الروحي - اجعله مباشراً
لكل هذه الأسباب وأكثر، وبسبب كل هذه التشوهات والوصفات غير المباشرة التي قمنا بتقديسها بشكل أعمى، أعتقد أننا بحاجة إلى إعادة صياغة التعليم الروحي في جميع أنحاء العالم ليصبح شيئًا قابلاً للتطبيق ويوفر اتصالاً مباشرًا بحكمة الله ومحبته الأساسية، حتى يتمكن "هو" (أنا) من العيش بوضوح وإشراق في قلوب جميع البشر، وبالتالي، إعادة تشكيل حضارتنا على صورته الخاصة في غضون جيل واحد - من خلالنا، كأوعية مدركة لذاتها أو مستيقظة.
وكما أرى، فإننا بدأنا بالفعل في "فعل" هذا بالضبط في الوقت الراهن. يحدث تحول حقيقي على مستوى جماعي، على الأقل بدرجة كافية تسمح لحضارتنا بالتسارع نحو التنوير الحقيقي أو الوعي بالمصدر، ولإنشاء مدارس وأنظمة تعليمية مناسبة في جميع أنحاء العالم.
"قال الله: "الحمد لله!"، بينما كان ينظر إلى الأحداث التي صنعها الإنسان على مر العصور الماضية، والتي غالباً ما كانت تُقام باسمه.
تتجلى النتائج الكارثية لأساليبنا السائدة في "التعليم والتثقيف" في العالم الخارجي خلال الألفيات الماضية في صورة حروب دينية وأيديولوجية، وقمع واسع النطاق، وتهميش روحي عام لعقول الأفراد. ولا يزال هذا يحدث حتى يومنا هذا.
إن أساليبنا في تعليم أطفالنا (والبالغين)، وما يترتب على ذلك من مظاهر متفشية في عالمنا الخارجي ظاهرياً، هي أساليب قديمة للغاية، ومملة، وغير مجدية إلى حد كبير، أو على الأقل غير مثالية وغير ضرورية في نهاية المطاف.
لقد تطور ذكاء البشرية الأساسي - تنويرها الفكري - على مدى آلاف السنين الماضية بما يكفي لتجاوز الحاجة إلى تلك الأساليب غير المباشرة، والمُفسَّرة بشكل خاطئ، والمُشبعة بالرموز، والمُقيدة بالثقافة، لنقل الإرشاد الإلهي. لذا، فلننتقل بشكل أكثر اكتمالاً من هذه الأساليب غير المباشرة للتلقين إلى التعليم الذي يُقدِّم توجيهات مباشرة، وعالمية، وعقلانية، ورحيمة، ومُلهمة حول طبيعة الله.
""المذاهب" هي أوهام
إن جميع "المذاهب" تقريبًا (أي نظام معتقدات يتبعه أتباع قائمون على الوصفات؛ بما في ذلك المادية والإلحاد والأديان) متجذرة بشكل عام في مواقف عمياء نابعة من جهل الإنسان الأساسي بطبيعته الجوهرية، والوحدة المتأصلة لتلك الطبيعة مع طبيعة الحياة، أو المصدر، كما هي.

"على هذا النحو، ومن المفارقات، فإن "المذاهب" تروج وتدافع عما ليس موجوداً (لأنها لا تستند إلى الحياة كما هي، بل إلى مجرد أفكار، وهي "ليست"). إنها تشكل حجباً جماعياً تحجب "ما هو موجود بالفعل" بشبكة من الأفكار، حيثما يغيب التواضع الصادق والثقة الحقيقية بالله، أو الوعي بالواقع.

"إنّ "المذاهب" هي أيديولوجيات. وكلمة "أيديولوجية" نفسها تكشف الكثير: فهي تتجسد في فكرة. الله أسمى من كل الأفكار. وبالتالي، فإنّ الله أسمى من أي "مذهب".

تنشأ هذه "المذاهب" أو الأيديولوجيات عادةً لحظة وفاة الشخص الذي ألهمها، بل وأحيانًا قبل ذلك. وللأسف، غالبًا ما تتلاشى الرسالة الحقيقية مع وفاة صاحبها، إذ نادرًا ما تبقى تعاليمه الأصلية بعد مرور قرن على رحيله. وقد أصبحت هذه مشكلة عالمية تمتد عبر التاريخ البشري برمته.

إن الميل البشري المتفشي لتشويه وتفسير الرسائل الحقيقية الصادرة عن رسل حقيقيين يمكن أن يزول بين عشية وضحاها، إذا كان الجميع على استعداد لفهم الحقيقة الكامنة في أنفسهم بشكل تجريبي، والنظر إلى ما وراء أفكارهم، وتعلم كيفية الاتصال بذلك الذكاء الفطري مباشرة، دون تحيز أو خرافات أو أنانية أو تقديس أو غشاوة ثقافية أو إملاءات قمعية أو دراما لا معنى لها.

يا له من انحراف خطير أصاب البشرية عن جوهر طبيعتها البسيطة والمتواضعة والقوية، إذ وقعت فريسة لغطرسة المفاهيم الاجتماعية الأنانية والعقلية والوهمية والتفسيرية. غالباً باسم الله.

بإمكاننا -بل وأرى أنه ينبغي علينا- أن نبدأ بتعليم الروحانية، أو الوعي بالله، بأسلوب يفهمه الجميع، حتى يتمكنوا من بدء استنارة أنفسهم الآن، لا بعد الموت، ولا بعد عشرة حيوات أخرى يتبعون فيها قواعد سلوك من صنع الإنسان. الآن، بإمكان البشرية أن تستيقظ. كل ما تحتاجه هو رغبة كافية في الحقيقة المطلقة وتعليمات واضحة كافية لإدراكها.

دعونا نُنشئ مسارات تعليمية تُنهي هذا المفهوم الغريب والمدمر في كثير من الأحيان، وهو "الارتباط بالله/الحقيقة خارج الذات"، وكأننا نتحدث عن كيانين منفصلين. ومرة أخرى، إذا افترضنا وجود انفصال بيننا وبين الله، فإننا نكون في غاية الغرور، لأننا ندّعي أننا أعظم من الله.

إن تخيل الله خارج نطاقي هو غطرسة وليس تواضعًا

"كيف؟ أليس من التواضع أن نفكر في الله منفصلاً عنا، ومن الغرور أن نفكر في أنه واحد معنا؟ لا، ليس الأمر كذلك على الإطلاق.

إليكم السبب:

عندما نعتبر أنفسنا منفصلين عن الله، فإننا في جوهر الأمر ندعي أننا لم نأتِ من الله وأننا موجودون خارج طبيعته أو "نطاقه". إننا في الواقع نتحدى نطاقه ومكانه (كل ما هو كائن).

عندما نتصور الله كقوة منفصلة عن طبيعتنا، فإننا في الواقع ندّعي أننا لسنا، في هذه اللحظة، مخلوقين من الله. وبالتالي، فإننا نعلن، بشكل غير مباشر أو غير مقصود، أننا دخلنا "خلقه" من خارج "قدرته المطلقة"، وأننا مخلوقون من شيء آخر خارج "هو". إن هذا التواضع الزائف، إن جاز التعبير، هو أعظم أشكال "الكفر".

باعتقادنا أن طبيعتنا تختلف عن طبيعة الله، فإننا نتحدى فعلياً قدرة الله المطلقة، وشموليته، وحضوره في كل مكان، وذلك بادعائنا أننا لسنا مخلوقين منه. إننا نضع أنفسنا - على صورتنا التي صنعناها بأنفسنا - كغرباء، منفصلين عن الله، كما لو أننا نمتلك مصدراً آخر غيره. وبالتالي، فإننا ندعي في جوهر الأمر أننا خارج كيانه. بمعنى آخر، ندعي حتى أننا

نحن أعظم منه، لأننا تمكّنا بطريقة ما من الإفلات من طبيعته الشاملة، وذلك بعدم كوننا جزءًا لا يتجزأ منها. فكيف يكون هذا الانفصال بين الذات والله إعلانًا متواضعًا؟ إنه ليس كذلك.
بحسب التعريف، وبحسب حقيقة الواقع، يجب أن يكون الله هو كل شيء. وإذا كنا كذلك، فإن ما نحن عليه يجب أن يكون من الله.
إذا كان هذا صحيحًا - وأؤكد لكم أنه كذلك تمامًا - فعلينا أن نُعلّم كل إنسان على هذا الكوكب كيف يُدرك ذلك بنفسه بشكل مباشر وتجريبي (متجاوزًا حدود العقل البشري المُتخيّل). هذا وحده كفيل بإنهاء معاناتنا وأوهامنا وقلقنا العميق من الحياة كما هي. هذا وحده كفيل بإنهاء الفصل الوهمي بين الذات ومصدرها. هذا وحده كفيل بإرضاء الله. هذا وحده هو التواضع الحقيقي.
هكذا سنُغيّر حضارتنا في جيل واحد. هذا ممكن. لو لم أكن على يقين تام بهذا، لما كنت هنا، ولما كنت أكتب هذا الدليل المُلحّ في هذا الوهم البشري أو الحلم.
-[أنا، نظرية: أ6.3.2]-
لماذا أنا = الله
لم نأت من "واقع آخر غير الواقع" وندخل في هذا الواقع، الذي خلقه هذا الإله أو هذا المصدر، على عكس إله آخر أو مصدر آخر.
إذاً، لماذا يجب أن يكون "أنا" مساوياً لما هو عليه الله؟
لأن هناك حقيقة واحدة فقط.
...
أعتذر إن كنت قد أثرت سلبًا على فهمك الروحي قليلًا. عند التدريس، أحرص عمومًا على تجنب تزويد الطالب بتصور ذهني مسبق عن الاكتشاف التجريبي الحقيقي الذي سيخوضه ويفعّله بنفسه، لأن مفاهيم الحقيقة المطلقة قد تشكل عائقًا أمام الملاحظة الحقيقية والموضوعية والإدراك الذاتي.
ومع ذلك، وكما استكشفنا من قبل، فإن الفهم الفكري (المستوى 2) يمكن أن يساعد الباحث في الوصول في النهاية إلى فهم تجريبي (المستوى 3) وفهم أنطولوجي (المستوى 4) أكثر تحرراً.
الادعاء: أنا (أو أنا) = الله.
ليس الكلمات بالطبع. ليس المفهوم. ليس كشخصية. ليس الارتباطات والصور والدلالات والتشويهات والمفاهيم التي ألصقها عدد لا يحصى من الأفراد وأتباعهم بكلمة الله.
بل: إن ما يقصده الإنسان حقاً وبشكل حدسي عند استخدام كلمة الله - مصدر كل شيء - ليس مختلفاً عن الذات الداخلية أو الطبيعة الذاتية الأساسية.
لا يمكن أن يكون الأمر مختلفًا، لأنه: (1) لا يمكن أن يكون هناك مصدران لكل ما هو موجود، و (2)لم تأتِ من العدم؛ بل أتيت من المصدر وحده (وأنت منه). لذا، بطريقة ما، لا بد أن تكون طبيعتك هي طبيعة الله.
ومرة أخرى، فإن التنوير، الذي هو إدراك طبيعة الواقع نفسه، على الرغم من كونه لغزاً لا نهائياً حتى بالنسبة لنفسه، إلا أنه يلتزم بالأساس اللاهوتي.
قد تبدو هذه الوحدة الفريدة التي نسميها الحياة - الوجود الواحد الأبدي - غامضة، ومتجاوزة للعقل، ومتناقضة للعقل البشري. ومع ذلك، لم أجدها في رحلتي غير منطقية قط. وإن بدت لي غير منطقية في أي وقت، فكان ذلك مؤقتًا، إما بسبب تفكيري الأحادي، أو محدودية خيالي، أو تشويشي المفاهيمي الذي أسقطته عليها، أو ببساطة بسبب نقص فهمي الحقيقي. وكان الأمر دائمًا مسألة

وقت وإرادة وبحث وجدية قبل أن يتطور فهمي إلى مستوى من الوضوح يسمح لي بإدراك المنطق الأزلي الكامن وراء كل ذلك؛ الوحدة الذكية التي تتجاوز المفارقات الظاهرية.
لذا، فإنّ الادعاء بأنني = الله، أو أن "أنا" أو "أنا هو" = الله، ليس ادعاءً غير منطقي. كما أنه ليس تعبيرًا عن العظمة، أو وهمًا نابعًا من غروري، أو مفهومًا أيديولوجيًا أختبئ وراءه وراء عيوبي الشخصية وأتباهى به أمام الآخرين. بل هو حقيقة منطقية توصلت إليها من خلال فترات من التواضع العميق والمحرر، وذلك بالتخلي عن إحساسي ودوافعي المتعلقة بـ"الذات".
يمكنك أنت أيضاً إدراك هذه الحقيقة نفسها، وبالتالي تعزيزها وتفعيلها داخل وعيك.
إن إدراك أن "أنا" = "الله" هو الفرضية الأساسية، أو الإدراك، للكتاب الأول من هذا الدليل. لكنني أحثك على اكتشاف ذلك بنفسك بطريقة حقيقية، وليس
استخدم هذه العبارة كشعارٍ آخر لعقلك ليختبئ وراء صورتها، أو ليُعزز أوهامه بها. يجب أن تُرى وتُدرك بطريقة نقية، مباشرةً من قِبل الذات، وللذات.
قال له يسوع: "أنا هو الطريق والحق والحياة. لا يأتي أحد إلى الآب إلا بي".
-يوحنا 14:6.
بمعنى آخر، من خلال أنا (وعيك الداخلي بالوجود)، يتم إدراك الطريق والحقيقة (الحياة الواحدة أو الواقع).
"لا يمكن لأحد أن يدرك المصدر إلا من خلالي، أو أنا هو. لأن ذلك (أنا) هو أنت حقًا وبلا شك. كل ما عدا ذلك هو استنتاج مفاهيمي، أيديولوجي، شخصي، اختياري، وليس أكثر من مجرد افتراض خيالي (أي أنه في النهاية، ليس سليمًا علميًا أو دينيًا).
"إنّ "أنا مدرك" هي الملاحظة العلمية الخالصة الوحيدة، فضلاً عن كونها الأداة العلمية (والدينية أيضاً) الأمثل المتاحة لك. أداةٌ يمكنك من خلالها بلوغ إدراكات أعمق تقربك أكثر فأكثر من الحقيقة، أو من الله، في جوهر وجودك.
وهكذا، يجد الباحث نفسه في نهاية المطاف؛ طبيعته الحقيقية. وهي كل ما كان عليه، أو امتلكه، أو سعى إليه في المقام الأول.
لا يمكنك معرفة ذاتك الحقيقية، ولا الله، ولا الواقع (جميعها شيء واحد)، بأي وسيلة أخرى غير وعيك الفطري. أقول لك هذا بيقين تام.
قدّم رسل الدين الأصليون نقاطًا لتطبيقها
إنّ عبارة "أنا الله" أو "أنا هو الطريق"، وغيرها من العبارات القوية الخالدة المشابهة، لا تكون فعّالة إلا عند تطبيقها على الإدراك المباشر الحقيقي للعارف أو العالم أو المتعبد. إذا أردتَ إدراك الحقيقة، فعليك أن تُوجّه انتباهك إلى حالة وجود تتجاوز الهذيان والصور الخادعة التي يُنتجها العقل البشري.
إنّ الهذيان الذهني الذي يخدعك يشمل ما تعتبره "دينك الخاص". دينك برمته لا وجود له إلا في ذهنك كسلسلة من الكلمات والصور المفاهيمية، بينما الحقيقة التي كان يُرجّح أن يُشير إليها رسول دينك المختار (إن كان صادقًا حقًا) تتجاوز عقلك المُتصوّر، وبالتالي تتجاوز الدين برمته. الدين مفهوم من صنع الإنسان، وهذا أمر لا جدال فيه.
لا تجتمع اليرقات ولا الكلاب ولا حتى شفرات العشب في الكنائس لعبادة العقائد والوصايا والأرواح.
الدين موجود فقط بفضل العقل البشري وضمن حدوده. لا يمكن إدراك الله، أو الحقيقة، بنفس العقل البشري الذي خلق الدين.

لذا، يجب علينا نحن المتدينين، في مرحلة ما من رحلتنا الروحية - إن أردنا التحرر إلى عبادة حقيقية - أن نسأل أنفسنا: "هل ولائي الأساسي لله وحده، أم لديني البشري؟" لا يمكن أن يكون كلاهما! لا يمكن للمرء أن يكون له ولاء أساسي أو عبادة إلا لشيء واحد في كل مرة، ولا يوجد دين من أدياننا يساوي الله، والله لا يساوي أدياننا. لم يكن كذلك قط، ولن يكون.
أدياننا ليست سوى إشارة (ملتوية) إلى الحقيقة. تأسست أدياننا (أحيانًا، في الحالة المثالية) في الأصل كمؤشرات تساعدنا على توجيه عقولنا نحو الهدف الحقيقي. لم يكن الدين في حد ذاته الغاية التي وُضع من أجلها، ولن يصبح كذلك أبدًا - مهما عاقبونا لعدم إيماننا بأيديولوجياتهم حرفيًا، ومهما كافأونا لإيماننا بأن دينهم هو الله أو الحقيقة المطلقة.
لم يكن يسوع مسيحيًا. لم يكن بوذا بوذيًا. وهكذا دواليك. إذا كان هؤلاء الرسل يمثلون الحقيقة (الحقيقية المُدركة)، فإنهم ببساطة كانوا بمثابة أصابع مستقيمة تشير إلى التجربة أو الهدف الحقيقي. أخذت الأديان تلك الأصابع، وكسرتها، ثم لَوَّتها إلى الوراء بعشرة آلاف طريقة مختلفة حتى أصبحت تشير بشكل مؤلم وملتوٍ إلى شيء آخر تمامًا - عادةً إلى الدين نفسه.
ثمّ، زعمت هذه الديانة أنه إذا لم تتبع إرشادات هذا الشخص الملتوي، فأنت تتخلى عن يسوع أو بوذا أو أيًّا كان مصدر إلهامها الأصلي. وفي بعض الحالات، يُقال إنك ستحترق في جحيم أليم إلى الأبد إذا لم تتبع هذه الإرشادات المشوّهة كما يُمليها عليك اليوم "ممثلون" غير مستنيرين.
أحسنتِ يا إنسانية. أحسنتِ.
الحمد لله، نزوح جماعي آخر قريب
أتوقع وأشجع على هجرة جماعية أخرى (نعم، التورية مقصودة) من عصبة معظم الأديان الرئيسية الملتوية الآن، بحلول عام 2035.
"إلى أين سنهاجر؟" – قد تتساءل.
تحقيق الذات من خلال التجربة. واضح، بسيط، مباشر، وصادق حتى النخاع. لا مجال للمراوغة، ولا للخداع، ولا للأجندات.
"ما الذي سيرشدنا إلى هناك، وما الذي سيشق بحر الخداع القديم هذا في العصر الحديث حتى نتمكن من الوصول إلى أرض التنوير الموعودة؟ - قد تتساءل.
أصابع مستقيمة (مسارات مباشرة غير مشوهة وغير منحرفة)، تعمل بنقاء كدليل مباشر يمكن لأي شخص، حتى والدته، تطبيقه بدقة. يمكن لأي شخص فهمه وتمكين نفسه به، دون الحاجة إلى تبني أيديولوجية من صنع جهل الإنسان وإدمانه للرمزية والتكهنات والتفسيرات والألم والانفصال. تعليم خالٍ من الأيديولوجيا حول الطبيعة البديهية لحضور الله، هنا والآن، متاح لكل من يسعى إليه بصدق. ستكون تعاليم كهذه أنقى وأصدق وأقوى مرشدينا.
"أين سننتهي؟" - قد تتساءل.
في وحدة مباشرة مع الله - وعيٌ عميق، وتقديرٌ وثقةٌ وتواضعٌ يملؤون قلوبنا وعقولنا وأرواحنا. يفيضون بالألوهية الفطرية والكرم الذي لا حدود له، ويقودون البشرية إلى وحدة قوية لم تكن تحلم بها من قبل، متجاوزين كل الحدود الجغرافية، والجهل، والغطرسة، والكبرياء، والمعتقدات، والاختلافات في هذه العملية.
بإمكان الجميع معرفة الله لأنه لا توجد إلا حقيقة واحدة

والخبر السار هو أن كل إنسان، من الناحية الميكانيكية، قادر على تجاوز هويته النفسية التي صنعها الإنسان والتضليلات المشتتة والمتشعبة التي توفرها - بما في ذلك تلك التشعبات المصنفة على أنها "دينية" أو "روحية".
إن فعلهم (فعلك) ذلك أم لا، في نهاية المطاف، يعتمد على إرادتهم (إرادتك). ومع ذلك، من الناحية العملية، يمتلك كل كائن واعٍ مدرك لذاته ما يحتاجه لإدراك ذاته الجوهرية وتذكر عدم انفصالها عن النقاء الأزلي الذي هو هذه الذات الإلهية الواحدة.
إذاً، لماذا يجب أن يكون "أنا" مساوياً لما هو عليه الله؟
مرة أخرى، الإجابة بسيطة: لأنه لا يوجد سوى حقيقة واحدة.
لم نأتِ من "واقع آخر غير الواقع" وندخل هذا الواقع، الذي خلقه هذا الإله أو هذا المصدر، على عكس إله آخر أو مصدر آخر. ولهذا السبب يستطيع كل إنسان، دون استثناء، أن يدرك الله في داخله.
الواقع - منطقياً - فريد في جوهره، رغم تنوع إدراك وحدته بشكل لا حصر له. ومع ذلك، فإن ظهور التعدد لا يتعارض مع طبيعة الوحدة، تماماً كما أن الأفلام العديدة المختلفة التي يمكنك مشاهدتها على جهاز التلفزيون لا تتعارض مع حقيقة أن جوهر هذه الأفلام جميعها هو جهاز تلفزيون واحد. نفس وحدات البكسل تُنتج كل هذه الأفلام المختلفة التي تُعرض بالتوازي على قنوات مختلفة.
على الرغم من أن طاقة الحياة الأساسية غير القابلة للتجزئة قادرة على خلق تصورات متعددة ومختلفة عن ذاتها، فإن هذا التعدد في المظهر لا ينفي وحدتها في الحقيقة. فالحقيقة الأساسية تبقى أن الواقع يجب أن يكون فريدًا في جوهره، وماديًا، وأصله.
الوحدة منطقية
حاول أن تتابع المنطق الأساسي في المقدمات السبع واستنتاجاتها ونتائجها أدناه.
تذكر، قد يبدو بعض هذا الكلام وكأنه تلاعب بالألفاظ، وهو كذلك بالفعل، لكنه ليس إلا أداة أو وسيلة لنقل بعض الأسس المنطقية الأولية، والتي بدورها قد تقودك لاحقًا إلى إدراك تجريبي أعمق، وهو أمر لا يمكن التعبير عنه أو تعليمه بالكلمات مباشرة، ولا يمكن إثباته بأي طريقة تقليدية. لذا، فإن المنطق -المُعبَّر عنه من خلال الوسائل المحدودة بطبيعتها للكلمات- هو أفضل ما لدينا عندما نرغب في الاقتراب من فهم مفاهيمي حقيقي للواقع الفعلي من منظور فكري.
الفرضية الأولى: الحياة شيء ما.
الحياة، والوعي، والوجود، والفكر، والإدراك، والتجربة، و"الكون"، إلخ، كلها "شيء ما". قد لا يكون حقيقيًا، أو قد يكون حقيقيًا، أو قد يكون في مكان ما بين الحقيقي والوهمي؛ ولكن في كل الأحوال، لا يمكننا إنكار أن الكون - أو على الأقل مظهر الكون، أو مظهر الحياة - هو شيء ما. حتى لو كان كل ذلك وهميًا، فإنه لا يزال يُعاش، ناهيك عن أننا لا نزال ندرك بلا شك أننا - هذا شيء ما. لذا، لدينا بالتأكيد "شيء ما" هنا. شكل من أشكال الوجود لا يمكن إنكاره.
على غرار عبارة "أنا أفكر، إذن أنا موجود"، يمكننا أن نستنتج: "أنا أعرف أشياء، وأنا أعرف أنني أعرف، إذن، هناك شيء ما على الأقل".
الفرضية الثانية: لا يمكن أن يأتي شيء من لا شيء
بحسب التعريف، لا شيء له جوهر أو طاقة أو قدرة على الفعل. إنه ليس "شيئًا" قادرًا على بدء أو إنتاج أي شيء آخر. العدم يعني العدم. وبالتالي، بما أن لدينا شيئًا ما هنا - شكلًا من أشكال الوجود أو الإدراك - فلا بد أن للحياة كما نعرفها مصدرًا.

منطقياً، وبديهياً، وحقيقياً: لا يمكن أن يكون التأثير بدون مصدر.
حتى لو كان التأثير وهميًا، فإنه لا يزال ناتجًا عن شيء آخر، سواء كان وهميًا أو حقيقيًا. وإذا كان الشيء الذي تسبب في التأثير الوهمي الأولي وهميًا هو الآخر، فإن هذا السبب الوهمي يصبح تأثيرًا، وهو ما لا بد أن يكون له سبب أعمق أو سابق. يقودنا هذا المسار من البحث في النهاية إلى شيء يمكن وصفه بأنه "حقيقي" أو "موجود فعليًا"، والذي يُعتقد أنه سبب جميع التأثيرات الوهمية. إذا كان شيء ما موجودًا أو يبدو موجودًا، فلا بد أن يكون له أساس تسبب فيه أو أنتجه. نوع من الواقع أو الوجود نشأ منه هذا المظهر.
قد ينشأ شيء ما (أثر) من نوع من "العدم" أو "الإمكانية" أو "الفراغ"، لكن حتى هذه الأشياء ستظل موجودة - ستظل موجودة. العدم الحقيقي ليس فراغًا ذا قدرات كامنة؛ إنه انعدام الوجود التام، بما في ذلك القدرة على التوليد أو التأثير.
وبما أن لدينا هنا (في الحياة كما نعرفها) شيئًا موجودًا بالفعل، أو لدينا هنا وجود مظهر من مظاهر الوجود (في كلتا الحالتين يوجد نوع من الوجود؛ لأنه حتى الوهم لا يزال موجودًا)، فلا يمكن أن يكون قد جاء من العدم، تمامًا كما لا يمكن أن يظهر تأثير ما بدون مصدر مسبب.
الفرضية الثالثة: يوجد مصدر
بما أن الشيء لا يمكن أن ينشأ من العدم، وبما أننا نختبر/نحن شيء ما... فلا بد من وجود مصدر نشأ منه "كل هذا الشيء". لا بد من وجود سبب أو أساس - شيء يمكّن "الشيء" البديهي الذي أطلقنا عليه "الحياة" أو "التجربة" أو "الوجود" أو "الكون".
الفرضية الرابعة: إذا كان بالإمكان أن يظهر، فهو ليس المصدر
إن أنقى تعريف للمصدر لا يمكن استخدامه إلا للدلالة على الأصل الفعلي للأشياء؛ ولا يمكن استخدامه أبدًا للدلالة على الأشياء التي ينتجها.
أمرٌ لا بدّ لي من توضيحه بخصوص مصطلح "المصدر": بالنسبة لي، يُشير مصطلح "المصدر" إلى أنه مطلقٌ أو نهائي، ولا يمكن أن يكون نسبيًا أو جزئيًا. وإلا، فلن يكون مصدرًا حقيقيًا، بل مجرد "مُصدر". وبالتالي، لا يمكن أن يكون مصطلح "المصدر" مطلقًا إلا إذا أردنا استخدامه بدقة وفقًا لمعناه أو دلالته الفعلية.
كما ترى، إذا لوحظ شيء ما، فهو إذن "شيء" أو "ظاهرة" أو "أثر" أو "صفة"، ولا بد أن يكون له سبب. وبحسب تعريف المصدر (أصل الشيء)، فإن هذا "الشيء" (أي شيء!) لا يمكن تعريفه كمصدر. حتى لو كان هذا الشيء يُسبب شيئًا آخر، وبالتالي يتصرف كـ"مصدر".
المصدر، على الأقل في فهمي لتعريفه، ليس مرادفًا مباشرًا للسبب أو "السبب". كما في "مصدر". يمكن أن يكون هناك العديد من الأسباب أو المصادر غير المطلقة، ولكن هذه الأسباب/المصادر أيضًا هي ظواهر في طبيعتها - فهي نفسها لها جودة ملحوظة لوجودها أو مظهرها - وبالتالي يجب أن يكون لها أيضًا مصدر!
وعلى هذا النحو، يمكن تعريف المصدر على أنه الأصل النهائي أو المطلق والسبب، ولكن ليس على أنه أصل أو سبب نسبي، لأن أي أصل أو سبب نسبي ليس في الواقع مصدرًا - لأنهم أنفسهم يظهرون بشكل واضح (لهم جودة - وأي جودة يجب أن يكون لها مصدر).
بمعنى آخر: كل ما يمكن معرفته هو أثر (للمصدر). حتى الأسباب هي آثار قابلة للملاحظة في التحليل النهائي. ولذلك، فهي لا تستحق لقب المصدر.
خلاصة القول: أي ظاهرة مهما كانت يمكن تحديدها، ليست مصدراً؛ ولكن لها مصدرا!

الفرضية الخامسة: يجب أن يكون المصدر مفرداً

لقد أوضحتُ سابقاً أن استخدامي لكلمة "مصدر" يشير إلى المصدر المطلق أو النهائي. لذا، تذكروا أن استخدامي لكلمة "مصدر" (خاصةً عند كتابتها بحرف كبير) يشير إلى المصدر المطلق لكل ما يبدو موجوداً.

قد تبدو بعض المظاهر للوهلة الأولى وكأنها مصدر، ولكن إذا واصلنا الاستفسار على هذا النحو: "هذا المظهر الذي يبدو أنه مصدر" يجب أن يكون له مصدر خاص به أيضًا، وإلا لما كان من الممكن أن يظهر/يُعرف، فإننا نصل في النهاية إلى مفهوم المصدر النهائي أو المطلق، مما يجعل جميع "المصادر" السابقة لم تعد تستحق حقًا لقب المصدر، بل تستحق بالأحرى لقب كونها مظاهر للمصدر.

لذا، يجب أن يكون المصدر مفردًا (واحدًا فقط). والمصدر، بحكم التعريف، مطلق. فلو كان هناك مصدران (أو أكثر)، لما أمكن تصنيف أي منهما كمصدر.

إذا كان هناك مصدران أو أكثر، فهذا يعني أن كل منهما يظهر (إلى الآخر أو بجانبه)، وبالتالي، فهما مظهر من مظاهر مصدر أعمق ولا يمكن القول بأنهما يعملان كمصدر فعلي بحد ذاتهما.

يمكن للمصدر أن يُنتج مظاهر، لكن المصدر نفسه لا يمكن أن يظهر أبدًا. إذا كان شيء ما يمكن أن يظهر، فهو ليس المصدر (انظر الفرضية 4).

لو كان هناك مصدران (أو أكثر)، لكان كل منهما قابلاً للتمييز كظاهرة من خلال الآخر، أو من خلال شيء أعمق من كليهما، عند مقارنة الاختلاف بين هذين "المصدرين" المفترضين. وهذا من شأنه أن يكشف عن مصدر أعمق، يستحق بالفعل مصطلح المصدر.

لا تستطيع يدك اليمنى وحدها أن تضرب نفسها. ولكن بمجرد أن تُدخل يدك اليسرى (يدًا ثانية)، يمكنهما الآن التفاعل والتواصل والضرب. لقد أثبتا أن أياً منهما ليس المصدر؛ بل كلاهما مظهر أو ظاهرة أو أثر لحقيقة كامنة (جسدك ككل، في هذا التشبيه).

من أين أتت كل هذه "المصادر" المزعومة؟ صحيح، لا بد أن يكون لكل منها سبب أعمق، أي مصدر. وإذا كان لها مصدر، فهذا يعني أنها في الواقع لا تُعتبر مصادر.

إذن، سيقود البحث عن مصدر نهائي أو مطلق دائمًا إلى نقطة واحدة. وبحسب تعريفه الحقيقي، لا يمكن أن يكون المصدر متعددًا، فمن أو ما الذي خلق المصدر الثاني؟ إذا بدا أن هناك مصدرين، فإما أن أحدهما مظهر للآخر، مما يجعل أحدهما مصدرًا والآخر أثرًا، أو أن كلاهما مظهر (أثر) لمصدر حقيقي (أعمق). استمر في هذا المسار من البحث، وستصل حتمًا إلى الواحد.

إذا كان هناك شيء جدير بلقب المصدر (وهناك بالفعل، لأنه "لا يمكن أن يأتي شيء من لا شيء"، ومن الواضح أن لدينا "شيئًا ما" هنا في الحياة كما نعرفها) فلا بد أن يكون هو المصدر.

وهكذا، في حين أن "مظاهر المصدر" (الحياة كما نعرفها، العالم، الأكوان، مصادر أو آلهة أخرى ظاهرة، إلخ) قد تختلف بلا نهاية في المظهر والوظيفة، وعلى الرغم من أن كل من هذه المظاهر أو التأثيرات قد يكون بدوره سببًا أو "مصدرًا" لتأثيرات أخرى في حد ذاته، فإذا كان هناك بالفعل مصدر - ويجب أن يكون هناك، وإلا فلن يظهر شيء - فإن طبيعة المصدر يجب أن تكون واحدة دائمًا.

الفرضية السادسة: إذا كان المصدر واحدًا، فإن جميع مظاهره من نفس الطبيعة

إذا كان هناك مصدر واحد حقيقي، وإذا كانت كل الأشياء الظاهرة والمتجلية ناتجة عن هذا المصدر الواحد، فإن طبيعة كل المظاهر والتجليات لا بد أن تكون من طبيعة مصدرها؛ إذ لا يوجد "آخر"

يُصنع منه أي شيء. وعلى هذا النحو، فإن المصدر المطلق ليس واحدًا فحسب، بل إن تجلياته ناتجة عن طبيعته الفريدة حصريًا. وهذا ما يفسر وحدة كل الأشياء.

الفرضية السابعة: أنت المصدر (الله وأنا واحد)

إذا كان هناك مصدر واحد فقط وكل شيء يظهر أو يتجلى مصنوع من طبيعته الفريدة، وإذا كنت موجودًا (أنت موجود، أليس كذلك؟)، فإن وجودك نفسه يجب أن يكون مصنوعًا بطريقة ما من تلك الحقيقة أو المصدر الفريد، بغض النظر عما يبدو أنه يتعارض مع هذا المنطق داخل عقلك الشخصي المحدود.

ليس هناك شيء آخر لتكون قد خُلقت منه أو وُجدت منه. هناك مصدر واحد فقط، وكل الأشياء (الظاهرية) هي من طبيعتها الخاصة.

لذلك: أنت المصدر. يجب أن تكون كذلك.

خلاصة القول: أنا = الله. الله = أنا. أنت الله.

الاستنتاج الإضافي: الاعتقاد بأنك لست مصدرًا هو أمر متعجرف

بناءً على كل المقدمات المذكورة أعلاه - إذا كنت لا تزال تصر على أن جوهر وجودك ليس واحدًا مع المصدر، فأنت في الواقع تدعي أنك أتيت من خارج هذا المصدر المطلق ودخلت إليه بقوتك الخاصة - apowerbeyondthisin.niteGod/Source.

وإذا كنت تعتقد أن من الغرور أن تعتبر وجودك هو المصدر، فتذكر فقط أن تتحلى ببعض التواضع: اعترف بوحدة الأشياء العظيمة، وانظر إلى نفسك كجزء منها. اعترف بالمصدر على أنه مطلق وفريد، وتوقف عن ادعاء امتلاك قوة أعظم من هذا المصدر مكنتك بطريقة ما من الدخول في خلق هذا المصدر كـ "شيء آخر".

عندما تدّعي الانفصال عن المصدر، فأنت في جوهر الأمر تدّعي امتلاك القوة اللازمة لتحدّي هذا المصدر المتأصل. كيف دخلتَ إلى هذا الكون لولا ذلك؟ بأي قوة خارجة عن المصدر خلقتَ نفسك لتتحدى هذا المصدر بأفكارك عن عدم الاستحقاق، والضآلة، والنقص، والتقييد، وعدم الجدارة بالحب، والانفصال، وما إلى ذلك؟

ترى، إن أكثر المواقف تواضعاً هو "أنا هو الله". بينما أكثر المواقف غروراً هو "أنا منفصل ومختلف عن الله".

يُقرّ الأول بأن المصدر هو القوة المطلقة. أما الثاني فيدّعي أنه مساوٍ لهذه القوة المطلقة أو أعظم منها.

التواضع الزائف داءٌ سامّ. تخلّص منه الآن بشفاء نفسك بمعرفةٍ راسخةٍ بأنّ "وجودي كله من الله، فليس هناك شيءٌ خارج عن الله".

النظرية النهائية لكل شيء بسيطة للغاية

الحقيقة المطلقة لكل شيء هي وحدانية الواحد.

بمعنى آخر: لا يوجد إلا واحد وكل شيء هو ذلك.

بعبارة أخرى: كل شيء هو أنا.

هنا، لدينا النظرية الجوهرية لكل شيء بثلاثة اختلافات في التعريف. إنها النظرية الشاملة للحقيقة أو الواقع.

بالتأكيد، إنها لا تشرح إلا القليل جدًا عن الآليات النسبية بين المظاهر، ولا تنقل على الفور إلى العقل سبب سقوط التفاحة على الأرض، ولكن هذه الجملة الواحدة مع ذلك هي نظرية أو تفسير لكل شيء.

التورية المطلقة

وبالتالي، "أنا = الله" hastobeso.Anditis.

إذا أردنا أن نُطلق على الواقع اسم الإله، فلا بد أن أكون أنا، بطريقة أو بأخرى، ذلك الإله الواحد.
سواء بدا الأمر كذلك، أو شعرنا به، أو بدا لنا كذلك، أو اعتقدنا أنه كذلك، أم لا.

بالمنطق والإدراك المباشر، نكتشف في النهاية بشكل قاطع أن الأمر كذلك، إذ لا يمكن أن يكون غير ذلك. ويتضح هذا جلياً عندما نتخلص من مرشحاتنا الذهنية الشخصية، بما في ذلك تلك المرشحات التي غرستها الأديان البشرية.

لا مفرّ من الحقيقة التي خُلقتَ منها والتي بفضلها وجودك. وهذه الحقيقة فريدةٌ في طبيعتها وفي تعريفها بأنها مصدر الوجود.

والآن، مع احتمال أن يُختزل هذا المنطق إلى مجرد تلاعب بالألفاظ، إليكم شعارًا قصيرًا من نوع ما: أنت الله. ثلاث مرادفات، تشكل معًا فكرة منطقية في شكل جملة. نوع نادر من التورية (أو التورية الثلاثية).

أنتَ يساوي أنتَ، وهو يساوي الله. أنتَ يساوي أنتَ، وهو يساوي الله. الله يساوي أنتَ، وهو يساوي أنتَ.

وبالتالي: يمكن إعادة كتابة عبارة "أنت الله" على النحو التالي: الله، الله، الله، أو أنا، أنا، أنا، أو: أنا، أنا، أنا.

لأن ما أنت عليه هو الوجود (أي: أنت). والله هو الوجود (أيضًا بمعنى الوجود).

يعمل أيضاً من منظور الشخص الأول:

أنا الله.

أنا = الله. أنا = الله. الله = أنا = أنا

بغض النظر عما يقوله لك دينك، فأنت واحد مع الله ولا تتكون من أي شيء آخر على الإطلاق.
لأنه لا يوجد إلا واحد. الله وحده هو.

لكن تذكر، اسعَ إلى هذه الحقيقة بتواضع عميق! بثقة، ولكن بتواضع في الوقت نفسه.

ففي النهاية، الثقة الحقيقية تواضع، والتواضع الحقيقي ثقة. أما الغرور فهو انعدام أمان، وانعدام الأمان غرور.

جميع الأديان تعبد نفس الإله

بما أن الكل واحد، فهذا يعني أن جميع الأديان هي مظاهر وتفسيرات وتعبيرات مختلفة تتكون من نفس الأساس الموحد، أو الله.

وهذا يعني بطريقة أخرى: أن جميع الأديان تعبد نفس الإله إذا كانت تدعي بالفعل عبادته.

لأن المصدر يجب أن يكون واحدًا حتى يكون هو المصدر بالفعل، وليس تعديلًا (مظهرًا أو تعبيرًا) للمصدر.

إذا كنتَ متديناً بشكلٍ مفرط (مُلقَّناً بالكلمات والمفاهيم والصور والأيديولوجيات الثنائية المصطنعة)، ووجدتَ أنك قد تبرمجتَ على أفكارٍ عدائية تجاه الأديان الأخرى، بينما تُشيد بدينك خوفاً من جحيمه الموعود أو ما شابه، فسيتعين عليك التعامل مع هذه الحقيقة عاجلاً أم آجلاً.

وعندما تفعل ذلك، آمل أن يُحررك ذلك من قيود سيطرة الدين المصطنع على قلبك وروحك، وأن يُعيدك إلى الحب الإلهي الأصيل غير المشروط، وهو جوهر الله، الموجود في كل شيء.
لا تقلق، سأرشدك من خلال رؤى متوازنة وموجهة حول طبيعة نفسك، وبالتالي، حول طبيعة واقعنا الفريد، بطرق ستساعدك على إدراك هذا الأمر بسهولة أكبر بنفسك، بما يتجاوز الحاجة إلى تصديقه أو عدم تصديقه.
معًا، سنجعل هذا الأمر واضحًا لك بشكل تجريبي، دون أن يصبح وهمًا شخصيًا يستخدمه غرورك ضد نفسك والآخرين للحصول على جرعة مؤقتة من الدوبامين أو رحلة غرور، الأمر الذي من شأنه أن يزيد من انفصالك طاقيًا عن انسجام ووحدة كل ما هو موجود.
هذا ما أقصده على الأقل. إذا كنتَ مستعدًا للتعاون، فأنا متأكد من أننا سننجح في هذا. مع ذلك، فأنتَ المسؤول دائمًا عن كيفية تفسيرك وتطبيقك لهذه المعلومات. الأمر ليس بيدي، بل بيدك. كل ما أستطيع فعله هو محاولة إعلامك وتثقيفك وإلهامك.
-[أنا، نظرية: أ6.3.3]-

من الدين إلى الواقع عن طريق الممارسة
اسكنوا واعلموا أنني أنا الله.
-المزمور 46:10
...
أوصاف متنوعة لما أسميه "التعرف على الله مباشرة"
الوعي مدرك للوعي (بدون وسطاء) الذات تلاحظ الذات (بدون وسطاء) الوجود مستقر (بوعي) في وجوده (بدون وسطاء) أنا أتأمل في أنا (بدون وسطاء) أنا أدرك ذاتي (بدون وسطاء) أنا أبقى أنا فقط (بدون وسطاء) حضور بلا شكل يعرف عدم شكله (بدون وسطاء) حرية أزلية تبتهج بحرية أزلية (بدون وسطاء) الله هو الله (بدون وسطاء)
الله هو الأول (من وجهة نظر الشخص الأول)، حرفيًا
أنت هو هدف الممارسات التي تنتمي إلى هذا العلم التجريبي لمعرفة الحقيقة الشاملة (الله)، والتي ربما أصبحنا نشير إليها، بشكل غير محترم وغير مقصود، باسم "الذات"، دون أن ندرك أن هذه الذات مرادفة في الواقع لـ "الله".
بعد تطهيرها من جميع تشوهاتها ووسطاءها وملوثاتها ومعرفتها الطرفية وغطرستها وافتراضاتها، ستعرف الذات الجوهرية ("الموضوع") الله (الحقيقة الأكثر موضوعية في كل الوجود) من خلال معرفة ذاتها.
الموضوع - الموضوع الحقيقي والنقي والأساسي والركيزة غير المادية لكل شيء - هو الله.
الله موجود، وكأنه مختبئ في وضح النهار، كرؤيتك الداخلية المباشرة. ورغم أنه محجوب عن معرفة ذاته بالعديد من الوسائط، كالأفكار، والمفاهيم، والخيال، والرموز، والموسى، والمفاهيم الدينية، والمعتقدات المشروطة، والافتراضات، والجهل، ووهم المادية، وغيرها، إلا أنه موجود بكل جوارحه هنا الآن تمامًا كما أنت - حتى مع كل تشوهاتك وحجابك الذي لا يزال قائمًا.
حتى وأنت تقرأ هذه الجملة بعقلك المشوّه، فأنت تُجسّد الله. أنت تشهد كل هذا ونحن نتحدث من منطلق قدرة الله الذاتية على إدراك أوهامه (وعيه).

الله ليس "خارجًا عن المألوف"، فتذكر: لا شيء خارج عن المألوف. ليس لله شكل يُعرّف ذاته، وإلا لكان مجرد "شيء بين أشياء أخرى"، ولفقد مكانته كخالق أو مصدر. لا يمكن للخالق أن يُحصر في شيء خلقه، أو أن يُعرّف به؛ تمامًا كما أن الرسام لم يصبح يومًا الشخصيات والمشاهد التي رسمها. لقد خلق الرسام (وهم) اللوحة، لكنه يبقى أعظم بكثير من لوحاته.
لا يُوجد الله في الزمن عند نهاية رحلة الإنجازات؛ لأن الله خلق الزمن، وبالتالي يبقى دائمًا أبعد منه ومن أي شيء يحدث.
في داخله. ولذلك، لا يمكن تحقيق الله، بل إدراكه فقط. الله ليس كيانًا منفصلاً عنك، وأنت لست منفصلاً عن الله، لأن الله شاملٌ لكل شيء، وأنت جزءٌ من الكل، أليس كذلك؟
وهكذا، فأنت الآن مقيد بـ/في/كطبيعة الله غير المزدوجة والكمال.
لا تظهر الحقائق الخارجية، بما فيها فكرة الله، إلا في مخيلة الإنسان للمكان والزمان والأشياء. أما جوهر الله الحقيقي فيوجد قبل أن يظهر الخيال البشري ويرسم صوره لـ"حقائق" شخصية.
الله أعمق من أعمق تجاربك. الله أسبق من أفكارك ومشاعرك وتجاربك الروحية ومعتقداتك. لذا، يسكن الله فيك أنت، من خلال نظرتك الشخصية إلى ذاتك.
كل شيء يحدث بالتساوي والاتساق وفقًا لرؤيتك الداخلية، أي منظورك الشخصي. فالله هو "أول كائن" وُجد على الإطلاق. ابحث عن تلك الرؤية الداخلية، أي منظورك الشخصي. ثم تعلّم أن تقضي بعض الوقت متأملًا في هذا الإدراك. هذه هي العبادة الحقيقية والتمسك الحقيقي بالواقع في آن واحد.
ينبغي للمرء أن يحاول معرفة ما هو أعمق من الوجود الداخلي، ما يشبه الماء الموجود داخل نواة جوز الهند.
-داتاتريا، أفادهوتا غيتا
مرة أخرى: انتبه، الأمر لا يتعلق بأفكارك ومعتقداتك. فهي لا علاقة لها بالله، حتى وإن تكرر ذكر اسم "الله". هذه التصورات لا تُعادل نظرتك الداخلية الأعمق للوجود. جوهرك الأصيل، الذي لا مفر منه، هو وحده ما له صلة مباشرة بالله؛ أما ما عدا ذلك فهو مجرد خيال. لذا، كل ما عليك فعله هو تطهير وعيك بهذا الذات الداخلية من تخيلاتها ووسطاءها، لكي تعرف الله معرفة مباشرة ونقية.
درّب نفسك على معرفة الله معرفة مباشرة.
يا له من أمر عجيب! الله (يمكن الوصول إليه من خلال) ذاتك الداخلية! لا بد أن يكون الأمر كذلك، لأنه لا يمكن أن يكون هناك مصدران حقيقيان أو حقيقتان مطلقتان، لأنه لن يكون أي من هذه "المصادر المتعددة" المزعومة مصدر كل ما هو موجود.
"لا بد أن يكون الله واحدًا وشاملًا، وبما أنني موجود، وبما أن الله موجود، وبما أن الله واحد وشامل، فلا بد أنني الله!
وهكذا أنت. انتهى الأمر. العقل مجرد مزحة. أنت فقط من هو حقيقي.
والآن خذ دقيقة لتكون ساكناً، واعلم بإيمان وثقة في أعماق كيانك، أنك بطريقة ما... "أنا الله".
لقد خُلقت لتكون عارفًا بالله
يبدو الأمر كما لو أن هذه كانت النية الذكية منذ بداية هذا التصميم الذي نسميه "الخلق"، أليس كذلك؟ أن الخالق اللامتناهي قد يعرف نفسه من خلال عدد لا نهائي من الطرق؛ وأن كل "طريقة من طرق المعرفة" هذه أصبحت ما نختبره الآن على أنه "وجهة نظرنا الفردية". لكن جميع وجهات النظر تستند إلى وجهة النظر غير الثنائية، وجهة نظر الشخص الأول - الذات الكامنة في كل شيء.

مثل قطرات المحيط، مثل الجداول داخل النهر، مثل أشعة الشمس.
أعلم أن هذا الاقتراح قد يبدو سخيفًا أو غير محتمل للكثيرين في مجتمعنا، لكن المنطق الحقيقي - بعيدًا عن المعتقدات الشائعة - سيؤكد لك مباشرةً أن هذه الطريقة (استكشاف منظور الذات الداخلية من منظور الشخص الأول) هي السبيل الوحيد لكي تعرف الحياة نفسها معرفةً كاملةً وجوهرية. لن يكون لأي شيء آخر معنى حقيقي في مرحلة ما، عندما تدرك أن الرابط المشترك الوحيد بين كل شيء معروف على الإطلاق هو العارف نفسه.
الله يسكن فيك، ويختبئ في وضح النهار، في عارف كل التجارب. وهو أنت. الآن، هنا، انظر إليّ مباشرةً... انظر إليّ مباشرةً. انظر إلى طبيعة الله من خلال تجربتك المباشرة.
وهي تريد أن تُعرف من خلال "طريقتك"، من خلال قطرة وجودك، من خلال شعاع وعيك "أنا هو".
حاول، ولو مؤقتًا، أن تتقبل هذه الحقيقة تمامًا من خلال تأمل منطقها، أو ببساطة من خلال الإيمان بمصدر كلامي، ثم دع عقلك المتمرد، الساخر، المخدوع بحواسك، ينسجم معها تدريجيًا بالممارسة.
كن متشككًا فقط بمعنى أنك تفحص وتتحقق بنفسك؛ لا تكن متشككًا بطريقة تُبقي على موقف منغلق من التشاؤم الخفي وانعدام الإيمان باللانهاية وحدودها.
ثق بمنطق أن "أنا هو" = الله، لتنقذ نفسك من جهلٍ دامَ طويلاً فيما يتعلق بحريتك الحقيقية، التي هي ذاتك الحقيقية. افعل ذلك وستتقدم فوراً بسنوات ضوئية عن تصورك السابق، الذي غالباً ما يكون خاطئاً ومتوهماً، عن نفسك.
لذا، إذا أردنا أن نعرف الحياة نفسها حقًا (وليس مجرد افتراض أننا نعرفها)، فيجب علينا أن نحول أولوياتنا من الاهتمام بشكل حصري تقريبًا بالمعروف (أشياء الإدراك، والتي تشمل جميع جوانب الدين)، إلى إعطاء الأولوية للوعي بالعارف وراء كل ما يمكن أن يبدو معروفًا.
لكي تُكرم الله حقًا، عليك في نهاية المطاف أن تُحوّل نظرك عن تصورات العقل البشري، بما في ذلك الأديان والوسطاء، والكهنة، والكتب المقدسة، والمعلمين (وأنا منهم). أعلم أن هذا خيار صعب على المتدينين المتشبثين بتعاليم دينهم. لكنها خطوة إيمان ضرورية وشجاعة في رحلة كل باحث عن الحقيقة الدينية، إن أراد أن يبلغ الوعي بالله حقًا، وأن يُحبه أو "يعبده" مباشرةً.
إذا كنت ترغب حقًا في محبة الله، دون أن تنخدع بالوسطاء - حتى أولئك الوسطاء الذين هم جوهرك
إذا كنتَ تُعتبر الدين الأكثر حبًا وتقديسًا، فعليك في مرحلة ما أن تتجاوز حدود دينك. فالله ليس هو الدين. ينبغي لكل دين أن يُبشّر بهذه الحقيقة في بداية ونهاية كل خطبة تُلقى على الناس. لأن تفضيل دين من صنع الإنسان، مُقيّد بالشكل، وناشئ عن الزمن (وجميع المكونات الدينية هي في نهاية المطاف من صنع الإنسان) على "الله نفسه" هو، في الواقع، فعل "الخطيئة والخيانة والتجديف".
أعتذر عن هذه الحقائق الصادمة. اعلم فقط أن أي شيء قد يزعجك في داخلك من هذه الكلمات ليس من صنع الله، بل هو من صنع الإنسان أيضًا. لذا، يمكنك تركه وشأنه؛ دعه يصرخ ويصيح ويحاول خداعك كما يشاء. حتى عندما يصرخ عقلك ويصيح بمشاعر جياشة، خوفًا ومقاومةً وشعورًا بالاستقامة؛ دعه يفعل. لا تصغِ إليه. ابقَ حاضرًا لحقيقة الوعي الأعمق، واسترح في إحساسك الداخلي بمعرفة أنني أنا هو الله.

لا تقلق. ليس في انتظارك عقابٌ في جهنم بسبب التخلي عن مفاهيمك الدينية (أو أي فعل آخر)، بل عقابٌ يُطهّرك ويُحرّرك إلى الحق. الحب والصبر اللامتناهي هما ما ينتظرك يا أخي "الخاطئ".
كانت الجنة والنار مفاهيم ابتكرها البشر لإخضاع أتباعهم وتوجيههم نحو أجندتهم، سواء أكانت حسنة النية أم سيئة. ثم عجز البشر عن التمييز بين الجوهر الحقيقي للنصوص المقدسة، وما أُضيف إليها أو شُوِّه عبر الزمن بفعل عقولهم وأيديهم. ولذا، بدافع الحب والخوف من الله، قرروا عبادة كل كلمة حرفيًا، لعدم قدرتهم على الجزم أيها من صنع البشر وأيها ترجمة حقيقية لطبيعة الله. ولتجنب العقاب أو الهلاك، اختار معظمهم عبادة كل جزء من النصوص المقدسة حرفيًا، حتى الرسائل المتناقضة بوضوح، ثم بذلوا قصارى جهدهم لتبرير هذه التناقضات. إنه خيار مفهوم، ولكنه مؤلم ومبني على الخوف. أي أجزاء من النصوص المقدسة يجب أن نأخذها حرفيًا، وأيها رمزيًا، وأيها يمكن تجاهلها تمامًا باعتبارها "من صنع البشر"؟ إنه خيار صعب على العقل غير المستنير، أعترف بذلك. وخاصة مع العهد المزعوم باللعنة الأبدية الذي ينتظر أولئك الذين لا يلتزمون بالنصوص المقدسة حرفياً.
يا للبشرية، ماذا فعلتم بي في داخلكم؟
في الحقيقة، في الواقع، لا يكنّ الله لك إلا محبة لا متناهية. هذه هي البشارة الحقيقية. الله خيرٌ مطلق.
انطلاقاً من معرفتي المباشرة بالله، أقول لكم صراحةً: لكم كامل الحرية في التخلي عن خوفكم من الله، والتخلي عن رموز وكلمات دينكم المختار من عقولكم، ودمج وعيكم به مباشرةً. الحق أقول لكم: هذه هي رغبته الوحيدة لكم.
الممارسة المباشرة تفصل المؤمن المتدين عن الخبير
إن العامل الوحيد الذي يفصل بين الشخص المتدين المتفاني حقًا وبين العالم الروحي، أو المتمرس الجاد، أو محب الله الشجاع الذي يتجاوز الدين - أولئك الذين قد ينجحون بالفعل في إدراك الوعي بالله - هو مباشرة ممارستهم وفهمهم وقبولهم أن الله وهم في النهاية واحد.
بمعنى آخر: يُصوّر المتدين، إلى حد ما، أن الله موجود "في مكان آخر"، منفصل عنه، وأن عبادته واحترامه لا يُمكن إلا عن بُعد؛ لا إدراكه مباشرةً كجزء لا يتجزأ من ذاته. بينما يعلم العارف أن الكل واحد، لذا فهم لا ينفصلون عن طبيعة الله. لا بد أن الله مُختبئ فيما أفتقده.
يمكن للممارسة والتدريب أن تمكّن الشخص المتدين من أن يصبح في الواقع مدركاً لله، وبالتالي مكرماً لله.
احذر من أي دين لا يُشدد على الممارسة المباشرة في الإقرار بالله، فقد لا يرغب في تمكينك، بسبب مبادئه الخاصة.
sel.sh، أسباب تم استغلالها بمرور الوقت - سواء أدرك دينك ذلك أم لا.
من المحتمل أن دينك، إذا كان يفتقر إلى الممارسات المباشرة، لا يعدو كونه إقناعك بمجموعة من المفاهيم والصور الذهنية، والتي تحولك، سواء عن قصد أو عن غير قصد، إلى خادم لمصالحه الخاصة، والتي تنبع في حد ذاتها من الجهل و"الخطيئة".
لا تفكر أبدًا في الله على أنه "خارجي"، بل فكر فيه دائمًا على أنه "داخلي". هذا هو العلاج للشخص المتدين الذي انخدع بمفاهيمه الدينية؛ من قبل البشر.
لقد تخليت عن جميع أشكال العبادة المحددة - جميع أساليب الصلاة. ممارستي الوحيدة للصلاة هي الانتباه.

إن أقدس وأهم ممارسة في حياتنا الروحية هي حضور الله.
-الأخ لورانس

هذا لا يعني أنك لا تستطيع الاستمرار في حب يسوع، أو كريشنا، أو أي اسم آخر لله علمتك ديانتك المفضلة أن تعبده. فقط لا تتصور وجودهم خارج ذاتك الحقيقية، كأنهم منفصلون عنها.

إلى جانب المعرفة المباشرة (وهي الفهم الفوري، أو اليقظة، أو الإشراق)، فإن الممارسة المباشرة وحدها - التي يقوم بها المرء لنفسه - هي ما يحرركم يا أصدقائي. إن أي قدر من الكلام الديني المُنمّق، وخاصةً ذلك الذي يفتقر إلى أي أدوات عملية تُقدّم لمستمعيه، ليس رسالة الله. فرسالة الله خالصة وحصرية، تهدف إلى تحريركم من خلال إرادتكم الحرة. وكل ما عدا ذلك ليس إلا تحريفًا بشريًا للرسالة الأصلية.

الله ليس مجرد اعتقاد. لذا، إذا كنت تدرس المعتقدات (دون ممارسة مباشرة في حضرته، الواعي والحي)، فأنت تدرس العقل البشري، والطبيعة البشرية، والرموز البشرية، والتاريخ البشري - وليس حقيقة الله. تذكر هذا، إن شئت. اختر الله على كل ما صنعه الإنسان.

إن معرفة الله موجودة بشكل مستقل عن أي دين تم إنشاؤه على الإطلاق، بما في ذلك أي دين أو مذهب نأمل ألا يتم إنشاؤه من الكتاب المقدس الذي تقرأه الآن والذي يتسم بالود في العصر الحديث.

دعائي لك

أتمنى لك، أيها الباحث الصادق والمخلص والجاد عن الله، أن تمارس نفسك في الله مباشرة، وأن تتجاوز كل ما قلته أو كتبته أنا أو أي شخص آخر - مع الحفاظ على التواضع والامتنان والشرف وأنت تتخلى عن ماضيك أكثر فأكثر، وتسعى لخدمة الآخرين على طول الطريق.
-[أنا، نظرية: أ6.3.4]-

تفسير عبارة "أنا هو الذي أنا عليه"

اسكنوا واعلموا أنني أنا الله.
-المزمور 46:10

...

ملاحظة: اخترتُ التركيز بشكل أساسي على الفكر المسيحي عند كشفي وتفكيكي لمفاهيم الدين ومغالطاته بشكل عام. ببساطة، لا تتسع مساحة الكتاب للخوض في تفاصيل جميع الأديان الرئيسية ومذاهبها الدينية، وتحليل مفاهيمها الفردية.

أُقدّر أن معظم قراء هذا الكتاب على دراية ولو بسيطة بمفاهيم المسيحية، حتى أولئك الذين لم ينشأوا في بيئة دينية، أو الذين نشأوا على دين مختلف. وأُقدّر أن غالبية القراء على دراية أكبر بالمفاهيم المسيحية مقارنةً بالإسلامية أو البوذية أو اليهودية أو غيرها من التيارات الروحية/الدينية ومفاهيمها وتقاليدها ومصطلحاتها. لذا، اخترتُ التركيز بشكل أساسي على المنهج المسيحي في التقرب إلى الله، بهدف بناء جسر يربط بين الدين والواقع.

مع ذلك، تنطبق نفس النقاط المهمة والرؤى على معظم الأنظمة الدينية أو الروحية الرئيسية الأخرى (باستثناء البوذية نوعًا ما، ولكن يمكن تطبيق هذه النقاط عليها أيضًا)، وإن اختلفت الصياغة والأسلوب قليلًا. لذا، يمكنك تطبيق هذه المبادئ والنقاط نفسها على أي مفاهيم دينية مألوفة لديك أو ربما مرتبطة بها.

أنا ذلك الشخص
قال موسى لله:
"ها أنا آتي إلى بني إسرائيل وأقول لهم: «إله أبيكم أرسلني إليكم»، فيقولون لي: «ما اسمه؟» فماذا أقول لهم؟
والتي يُزعم أن الله قالها لموسى:
"أنا هو ذاكيام. هذا ما يجب أن تقولوه لبني إسرائيل: أنا هو الذي أرسلني إليكم.
-خروج 3: 14
"أنا هو أنا.
سأقدم لكم تفسيراً لهذا البيان أعتقد أنه الأكثر فائدة للمتبحر في البحث عن الله والحقيقة، والذي يتسق في رأيي مع النهج العلمي لتحقيق الذات، دون أن ينفي جوهر التدين الحقيقي (وهو الإخلاص المتواضع للمصدر).
لنركز بشكل خاص على كلمة "that" في عبارة "IAmThatIAm".
لنفترض للحظة أن الذكاء الذي تشير إليه العديد من الأديان باسم "الله" قد أدركه موسى بطريقة أو بأخرى. ولنفترض للحظة أن هذا الذكاء الأسمى قد تجلى في صورة توجيه، أو صيغة لمعرفة الله، باستخدام كلمات بسيطة: "أنا هو أنا".
إن تفسيري الأكثر فائدة لهذا بالنسبة لك هو أن الله يقول إن ما هو عليه أو من هو "هو" هو حقيقة (أو بالأحرى، التجربة المباشرة) أنه "هو" موجود.
بمعنى آخر، يقول الله: "أنا (كل عامل من عوامل التجربة) الذي أنا عليه".
في هذا التفسير، كان يشير إلى أن ما هو "هو" ليس "شيئًا" (موضوعًا للإدراك) يمكنك ملاحظته أو تصنيفه، بل هو بالأحرى التجربة المباشرة أو المعرفة بأنه (الذات).
الله هو تجربة الوجود، وهو واعٍ لذاته.
"إنّ عبارة "أنني موجود" أقربٍ إلى "فعل" تجريبي منها إلى مفهوم أو شيء أو اسم. فهي تشير إلى حقيقة ذاتنا الداخلية المستمرة، لا إلى أي شيء خارجي.
وبهذه الطريقة، إذا قبلت هذا التفسير للحظة، فإن الله قد منح البشرية في الأساس طريقًا مباشرًا - تعليمات - لأولئك الباحثين المخلصين الذين قد يتساءلون من أرسل موسى، ليكونوا قادرين بالفعل على معرفة من أرسله بشكل مباشر من خلال تجربتهم الخاصة عن طريق تطبيق هذه التعليمات الصيغية.
Godo.ered اسمه في شكل ممارسة رئيسية!
لقد شارك اسمه كتعليمات مباشرة، بدلاً من مجرد تقديم لقب أو اسم آخر ليضيع الناس في صورته، وبالتالي يفوتهم حقيقة طبيعته.
أسهل طريقة لتفويت حقيقة الشيء هي إعطاؤه اسمًا أو تسمية، وتصويره كجسم خارجي منفصل عن الوعي. ففي اللحظة التي يتعلم فيها الطفل أن الطائر يُسمى "طائرًا"، من المرجح ألا يختبر وجود الطائر كما هو في الواقع.
وهكذا، فإن الله، الذي يعرف امتداداته (البشر) جيدًا، ويدرك تمامًا افتتان البشرية بموسى، قدم صيغة تعليمية يمكن ممارستها بإخلاص، بدلاً من كونها مجرد تسمية تُعبد كإسقاط للعقل.
إن معرفة الله مباشرة هي السبيل الحقيقي الوحيد

أرى أن الله مباشر لأنه طاهر، موحد، وواضح كما هو، وبالتالي فهو صادق بطبيعته. كما أرى أن أصدق رسائل الله ستكون دائمًا رسالة مباشرة في صورة تمرين تعليمي أو بيان مباشر يُستخدم كدليل لاكتساب وضوح فوري بشأن طبيعته. وأرى أيضًا أن الله، إن كان هناك ما يريده، فهو أن تعرفه (أو تعبده) مباشرة، لا بشكل غير مباشر، كلما أمكن ذلك.
لذا، فإنّ إعطاءك اسمًا لتُسقطه ذهنيًا وتُشوّهه من خلال الافتراض (غير) العلمي الرئيسي بوجود واقع خارجي للأشياء (وبالتالي تصوير الله ككيان خارج ذاتك) هو أمرٌ يرغب الله في تجنّبه. فهو يُحبّك، ويرغب ألا تنخدع بإسقاطاتك الذهنية على واقع خارجي أو مُجزّأ.
لذلك، أعطى الله موسى تعليمات منهجية وتجريبية حول ذاته، وليس اسماً أو مفهوماً أو صورة.
أنا ذلك الشخص.
المعنى: ما أنا عليه = ذلك الذي أنا عليه.
ما أنا هو "النشاط" الحتمي وحقيقة الوجود.
"قال بشكل أساسي: "إذا كنت ترغب في معرفة من أنا، فعليك التركيز على حقيقة الوجود التجريبية. لأن ما أنا عليه هو حقيقة أنني موجود".
هل ستتبع تعليماته؟
الآن، لو اتبعنا توجيهاته، لاخترنا ببساطة أن نعي تمامًا حقيقة وجود "أنا هو". سنحوّل انتباهنا عن الأشياء التي ندركها، ونركّزه على حضور "أنا هو".
هل ترى؟
وبعد ذلك، إذا أردنا حقًا أن نعرف الله - إذا أردنا أن نعرف من أرسل إلينا موسى - فسنبقى مع تلك التجربة من الوجود الخالص، بقلب متفانٍ وموقر (دينيًا) وعقل واضح ومنفتح وغير متحيز (علميًا).
يرغب الناس في رؤية الذات كشيء جديد، لكنها أبدية وتبقى كما هي دائمًا. إنهم يتوقون لرؤيتها كضوء ساطع. كيف يمكن أن تكون كذلك؟ إنها ليست ضوءًا، وليست ظلامًا؛ إنها فقط كما هي. لا يمكن تعريفها. أفضل تعريف لها هو: "أنا هو أنا".
-رامانا ماهارشي
لا يمكن ملاحظة وجودي أو تصنيفه أو وصفه بأي طريقة تقليدية. لا يمكنك التحقق من وجودك باستخدام جهاز الأشعة السينية أو جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي. لا يمكنك إثبات ذلك في أحد مختبراتك الوهمية. لا يمكنك ملاحظة طبيعة الوجود باستخدام تلسكوب أو مجهر. لأن "أنا هو" هو الأساس الوحدوي لجميع الظواهر، وهو غير مُتشكّل، خفيٌّ في وضح النهار. لا يمكن معرفة "أنا هو" الحقيقي إلا من خلال إدراك العارف لوجوده الجوهري.
لا يمكنك وصف الطبيعة المستمرة للوجود، أو حقيقته. لا يمكنك إدراكه إلا مباشرةً في لحظة الحاضر، أو قد لا تدركه إذا انشغلت بأشياء ضمن إدراكك تُسقطها على نفسك كأنها موجودة "في الخارج"، خارج نطاق وجود الله. لكن لا اسم يُمكنه أن يُجسّد الطبيعة المستمرة للوجود، أو "أنا هو"، ولا اسم ولا مفهوم يُمكنه أن يُفهمك إياها مباشرةً.
أنا لست شيئًا أو اسمًا؛ إنها حقيقة مستمرة.
ملاحظة جانبية: قوة التكرار تضمن تفسيراً أكثر دقة
لقد ذكرت هذا من قبل، ولكني سأذكره مجدداً. أكرر بعض النقاط في بعض هذه الفصول. أود أن أذكركم هنا أن هناك سبباً مهماً لذلك.

لقد أساء الناس فهم المعنى الحقيقي للرسل ورسائلهم، ونتج عن ذلك حروب لا حصر لها ومعاناة وتلوث هائل بسبب إهمالهم، وقلة تركيزهم، وعدم صفاء ذهنهم، ونقص نقاء رسالتهم. كل هذه التفسيرات المشوهة تنبع من الجهل وسوء الفهم والتفسيرات الخاطئة لرسائل الرسل.
لذا، أُغرقكم بلا هوادة بطرق مختلفة قليلاً لإيصال الرسالة نفسها جوهرياً. "أود" أن تفهم البشرية هذا الآن حتى نتمكن من تصحيح أنفسنا ومسامحة تجاوزاتنا الماضية ضد حقيقة الحب، والمضي قدماً في نور الوجود الحقيقي.
انتهى زمن الرمزية الصريحة والشعر المُلائم ثقافيًا (إلا كتعبيرات بهيجة نابعة من الخالق، لمجرد التسلية). ما تحتاجه البشرية الآن هو توجيه واضح لا جدال فيه حول طبيعة الحقيقة/الله. لقد ولّى زمن التكهنات، والأمثال المفتوحة للتأويل، والتعليمات المبهمة، والتسامح مع سوء الفهم الجسيم. يجب أن تكون التعاليم، من الآن فصاعدًا، مباشرة وإرشادية وواضحة للغاية.
وإلا، فإننا - نحن المعلمين - نتواطأ في إدامة الحروب الدينية، والصراعات العالمية، والتهميش الروحي الجماعي والارتباك.
-[أنا، نظرية: أ6.3.5]-

أنت هو أنت
يمكنك أن تدرك حقيقة وجودك. وبذلك، ستبدأ في معرفة حقيقة الله. فأنت و"هو" واحد.
...
أنت ذلك أنت
دعونا نعكس عبارة الله المزعومة لموسى ونستخدم عبارة "أنت" بدلاً من "أنا".
ما أنت؟ ما هو أنت؟ ما هي ذاتك؟ ما أنت حقاً؟
انظر إلى نفسك مباشرةً. بنظرةٍ ثاقبة... لا تفكر في الأمر. فقط انظر إلى نفسك.
تفسيري لما يُفترض أن الله قاله لموسى هو كالتالي: أنت ما تُدركه عندما تختار أن تختبر أنك موجود، بدلاً من محاولة تعريف ما أنت عليه.
إن تعريف ما أنت عليه، بدلاً من إدراك حقيقة وجودك، هو دائماً شيء جزئي، أو اسم، أو شكل؛ إسقاط ذهني من نوع ما. وبالتالي، فهو لا يحتوي أبداً بدقة على كمال الواقع أو وحدته.
بمعنى آخر، أنت التجربة المباشرة للوجود، التي لا يمكن حصرها في تسمية أو تعريف، ولا يمكن وصفها بأنها "شيء محدد". إنها الكل، جوهر الوجود (الحياة) نفسه. الواقع هو الكل، مجموع أجزائه، وربما أكثر من ذلك (لأنه ذو طبيعة لا متناهية ومتسامية).
إذن، لا توجد إجابة قائمة على الأشياء لماهية الله، أو ماهيتك أنت، في نهاية المطاف؛ فأنت لست شيئًا. أنت حقيقة الوجود. أو كما يُعلن غالبًا في التعاليم الشرقية: "أنا هو".
لذا، لا يوجد سوى إجابة تجريبية قائمة على الذات حول ماهية الله. فمرة أخرى، الذات هي في الواقع العنصر الأكثر موضوعية وثباتًا وخلودًا في الوجود برمته.
الموضوع هو أنا، أو الوجود فيك، والذي يمكّن عقلك المفترض ودماغك المفترض من قراءة هذا الكتاب الآن ونحن نتحدث في وهم خيالك... كل ذلك يكمن بشكل كامل وحصري في طبيعة الله الفريدة.
يمكنك أن تدرك حقيقة وجودك. وبذلك، ستبدأ في معرفة حقيقة الله. فأنت و"هو" واحد.
أنا والآب واحد، ومع ذلك فهو أعظم مني

يُزعم أن يسوع أدلى بالتصريحين التاليين:
أنا والأب واحد.
-يوحنا 10:30
إلى جانب:
...الأب أعظم مني.
-يوحنا 14: 28
نعم، الله أعظم من ذاتك العقلية، بل وحتى من شرارة "أنا هو" الفردية لديك، لكن هذا لا يعني الانفصال عن الله. جوهرك الحقيقي - الطبيعة المطلقة لـ"أنا هو" - واحد معه. هذه مفارقة لا يمكن حلها بالكامل إلا من خلال إدراك الذات المباشر، وهو أمر ممكن تمامًا بالنسبة لك. وإلا لما كُتب هذا الدليل الشامل للمعرفة الإلهية المباشرة.
يريد الله أن تصادقه مباشرةً، لا من خلال عمل فني زجاجي، أو كلمات على صفحة، أو تمثال يبلغ ارتفاعه 100 قدم، في حد ذاتها. هذه الرموز غير المباشرة تتضاءل مقارنة بالجمال والثراء والمكانة المباشرة للتجربة المباشرة لـ "أنا هو الكائن الذي هو كائن".
الله رحيم ويريدنا معه
أعطانا الله إحداثية عملية عندما سُئل عن اسمه. يا له من لطف! وهكذا، فإن إجابة الله المفترضة لموسى - اسمه - تُشبه إحداثية أو مفتاحًا لملكوت السماء أكثر من كونها اسمًا شعريًا أو إشارة رمزية. إنها دليل مباشر على طبيعة حقيقة الله.
كما ترى، لا يريد الله أن تُعبده عقول الناس، بل يريدنا جميعًا أن نتذكر أننا هو في صميم وجودنا وقربنا منه. الله هو الكائن الأوحد في كل الوجود. لذا، ابحث عنه حيث هو، وهو موجود حقًا.
""وَيَعْرِفُ مَا هُوَ اللهُ." - مزمور 46: 10
ما ألطف هذا الإله الذي لم يتركنا معلقين بمزيد من المصطلحات الدينية المتحيزة والقابلة للتفسير بشكل لا نهاية له، والصور المضللة التي توحي بالانفصال عنه، والتي يمكن تحريفها واستخدامها ضد المخاوف الأساسية وسذاجة الباحث البشري من قبل أشخاص ذوي نوايا أقل نقاءً.
ما ألطف الله وأكثر رأفة به إذ يزود كل من يسعى إليه بمفتاح بسيط يمكن أن يقودهم مباشرة وبشكل تجريبي إلى معرفة الله فعلاً.
إن الله كريمٌ لدرجة أنه يُقدّم ذاته على طبقٍ من ذهب، ليدخل إليه الجميع بحرية. سرّ الأسرار يُكشف بكلماتٍ بشريةٍ قليلة: أنا هو الذي أنا.
وحتى مع ذلك، فقد أهدرنا هذه الموهبة بطريقة ما، بتفسيرات درامية وشخصية خاطئة، وروايات قصصية، وغرور، وقلة ممارسة، وأجندات شخصية، وتبريرات فكرية أو اجتماعية. يا له من تعبير معجز عن الإرادة الحرة التي نحن عليها! تحية للإبداع البشري!
هناك شيئان لا نهاية لهما، الكون وغباء الإنسان، وأنا لست متأكدًا تمامًا من الكون حتى الآن.
-ألبرت أينشتاين
-[أنا، نظرية: أ6.3.6]-

عودة المسيح
إن العودة الحقيقية لوعي المسيح ستكون بمثابة صحوة جماعية؛ وهو ما يمثل في الوقت نفسه تطور جنسنا البشري.

...
نحن نتمتع بامتيازات روحية
لحسن الحظ، هناك دائمًا إمكانية لظهور وعي جماعي جديد في شكل نضوج جديد لأساليب أكثر "علمية" لتثقيف الجماهير، على أمل تجنب المزيد من الارتباك غير الضروري والوهم والإسقاطات العقلية والتلوث الروحي والحروب والصراعات.
هناك دائمًا عودةٌ لوعي المسيح إلى العصر الحديث، كما يُزعم أنه تنبأ به، ليمنح البشرية فرصةً أخرى قرب نهاية دورتها الحالية كجنسٍ ثلاثي الأبعاد. وأقول لكل من يعيش في هذه الأوقات: أنتم محبوبون ومباركون لأن لديكم فرصة التواجد هنا على الأرض في هذا الوقت، لأن قائمة الانتظار للتجسد هنا الآن طويلة.
إنه لشرف عظيم، بل واجب وعز أن نكون هنا الآن. نحن مدعوون لرعاية هذه المحاكاة الأرضية ومسارها الإنساني نحو الصحوة الجماعية. إن العودة الحقيقية لوعي المسيح ستكون صحوة الجماعة، والتي هي في الوقت نفسه تطور جنسنا البشري.
إن روح المسيح، أو طبيعته ورسالته التجريبية، هي التي ستعود من خلال البشرية وكجزء منها، بينما نواصل الارتقاء بوعينا بذواتنا - وليس جسد يسوع وعقله وشخصه بحد ذاته. مع ذلك، من يدري، ربما يكون وجوده قد أسقط جزءًا منه بيننا بالفعل، و/أو قد يتجسد من العدم يومًا ما ليأتي ويقول: "مرحبًا مجددًا"، ويزيل بعضًا من الفوضى التي خلّفها البشر في أعقابه.
بغض النظر عن عودته الجسدية المتوقعة، أو عودة أي رسول آخر، فإن رسالته/عودتهم الحقيقية و"عودة" وعيه/وعيهم المدرك لذاته/لذاتهم موجودة ضمن نظرتنا الجوهرية للوجود الواعي من منظور الشخص الأول.
المسيح
إنّ المسيح الحقيقي، والوحيد الفعال في نهاية المطاف، هو ظهور تنوير حقيقي في وعي عدد كبير من البشر. هذا سيقلب الموازين وينقذ البشرية من نفسها. لذا، كما أرى، أنت جزء محتمل من عودة المسيح الموعودة.
كلما استطعتَ تركيز انتباهك بشكلٍ أنقى (دون تشويشٍ بالمفاهيم والأفكار) على إدراك حقيقة وجودك البسيطة والواضحة، كلما ازداد إدراكك لطبيعة الله الحقيقية، الدائمة، الخالدة، أو المصدر، وتلقيتَ التوجيه من هذا الذكاء بشكلٍ طبيعي. هذه هي معجزة استخدام التجربة المباشرة بحكمة. بإمكاننا إعادة المسيح إلى الأرض الآن، من خلال ممارستنا وإدراكنا.
لذا، كن هادئاً (أهدئ غطرسة يقينك في المعرفة والمعتقدات الهامشية والثانوية، والتي تشمل الطيف الكامل للأديان) واسعَ لاكتشاف في السكون النقي والمتواضع أن أنا هو الله - بشكل تجريبي، وليس فكرياً أو مفاهيمياً فقط.
يمكنك فعل ذلك ببساطة من خلال التأكيد على التجربة المباشرة (الوعي) بأنك موجود، وليس من خلال الانغماس وفقدان نفسك في التجارب المقدمة لك ضمن هذا الوعي الأساسي أو الذات.
أعط الأولوية للموضوع (الوحدة الفعلية) على الأشياء (التقسيم الظاهري).
عندما تنتهي المعرفة الموضوعية [الوعي بموضوعات الإدراك]، لا يبقى الرائي كرائي [كذات منفصلة]. في ذلك الوقت، يتلاشى كبرياء الأنا [ويكشف بشكل طبيعي عن الحقيقة ووحدتها].
-سامارث رامداس، داسبود
تحديد أولويات إدارة الهوية والوصول

أعطِ الأولوية لـ "أنا" على "هذا أو ذاك التصور".
أعط الأولوية لـ "الوعاء" على المحتويات.
Putessence (IAM) قبل الأجهزة الطرفية (هذا أو ذاك "الشيء").
ضع وعيك المباشر بالوجود (أنا نفسه) فوق أي شيء يتم وضعه بشكل خاطئ على قاعدة عقلك (أي شيء يظهر لي).
احترم الذات الموضوعية قبل عدد لا يحصى من الأشياء الذاتية.
وجّه انتباهك مباشرةً إلى الله (أعمق إحساس بذاتك) بدلاً من التركيز على العالم المُسقط في ذهنك، بما في ذلك المفاهيم والارتباطات الدينية، التي تُعدّ جزءًا من هذا العالم في تصوراتك الذهنية. وإلا، ستفوتك معرفة الله مباشرةً. إن اتباع دينٍ ما يجعلك أقلّ "تديّنًا" من تحدّي ذلك الدين بمحبةٍ من خلال ممارسة حضور الذات.
أعطِ الأولوية للحضور على الوصفة الطبية، دائماً.
ركز على تجربتك المباشرة لنفسك (وجودك) قبل التجربة غير المباشرة والمفسرة لأي شيء يظهر لك.
إنّ هذا المدخل المُحرِّر للذات المُفترضة إلى الذات الحقيقية هو حقٌّ أزليٌّ لجميع المخلوقات، ولكلّ كائنٍ حرٍّ من ذلك المصدر الواحد غير القابل للتجزئة. لا يُمكننا أبدًا أن نُصبح شيئًا آخر غير ما نحن عليه في الحقيقة. يُمكننا ببساطة تجاهله، أو إخفاؤه بافتراضات (تشويهه)، أو... يُمكننا إدراكه بوضوحٍ تامٍّ وأن نُصبح طلابًا حقيقيين لله، والحياة، والمصدر.
بمعنى آخر: يمكننا أن نصبح خبراء - باحثين جادين عن الحقيقة، وبذلك نصبح جزءًا من الحل الذي تنبأت به العديد من الأديان.
إن نتيجة أي من هذين الخيارين شاملة للغاية، سواء كانت معاناة وضعفًا، في حالة اختيار تجاهل العقل الشخصي؛ أو تحررًا وتمكينًا، في حالة اختيار إدراك جوهرنا مباشرة خارج نطاق العقل الشخصي.
ما نبدو عليه، أو ما نفترضه أننا عليه، يمكن أن يتغير، بل ويتغير باستمرار. لكن ما نحن عليه (وهو في الوقت نفسه ما نحن عليه) هو الثابت، والمستقر، والمتسق عبر جميع التجارب، دون استثناء.
ما ندركه هو في أحسن الأحوال أمر غير موثوق به. لكن إدراكنا هذا حقيقة لا يمكن إنكارها، وهي حاضرة دائماً، وأساسية على الدوام.
الله هو الحقيقة نفسها في كل شيء
لا تصدقني فحسب، بل يمكنك، بل يجب عليك، أن تختبر ذلك بنفسك عملياً:
أسكت عقلك واستشعر وجود الوجود، الذي يبقى دائمًا بشكل طبيعي.
عندما يتوقف البوذي أو المسيحي أو المسلم - أو حتى الأصولي الديني، والذي يشمل الملحد المادي - عن التفكير تمامًا، فإن ما يتبقى هو نفس حقيقة "أنا هو أنا"، بالنسبة لهم جميعًا، على حد سواء.
الله حقيقة مطلقة بلا اسم. حاضرٌ في كل شيء على حد سواء. ليس له اسم، ولا دين، ولا وصفة طبية.
لقد أصبح البشر مخلوقاتٍ واهمة، بسبب تسميتهم وتصويرهم لأنفسهم دون ضبط النفس البنّاء الذي يوفره الوعي الذاتي. كفّ عن تسمية "هو"، وسيكشف لك "هو" عن نفسه على حقيقته، ويطهر عقلك من خطيئة الإدراك الخاطئ وما يرتبط بها من غرور.

لا حاجة للإيمان بدينٍ مُحدد، ولا داعي للتخلي عن حبك لأي دينٍ بعينه. الأديان ليست سوى رموزٍ من صنع الإنسان لرسالة الحقيقة. قد تكون تعبيراتٍ عن الله، لكنها ستبقى دائمًا إشاراتٍ غير مباشرة. الممارسة المباشرة في حضرة الله هي وحدها الكفيلة بكشفه.
لذا، ابق خالياً من افتراضاتك المعتادة لفترة كافية تسمح للحضور الذكي الفطري بالكشف عن نفسه لك، من خلالك، باعتباره ذاتك الحقيقية.
سأقدم لكم المزيد من التمارين والأفكار التي يمكنكم تجربتها في قسم الممارسة والتدريب [1، الممارسة] من الكتاب الأول. ولكن لترسيخ الإدراكات الفكرية التي توصلنا إليها للتو، ولمتابعة الطريق المباشر الذي كشفه لنا المنطق، دعونا نتوقف هنا لفترة وجيزة لإجراء تمرين قصير في الفصل التالي.
-[أنا، نظرية: أ6.3.7]-

تمرين موجز في التعرف على "أنا هو"
كل ما عليك فعله هو أن تريح أفكارك للحظة واحدة فقط وتصبح حاضراً للوجود كما هو.
...
سأخصص معظم الأساليب والتقنيات والتأملات الموجهة لجزء الممارسة والتدريب من هذا الكتاب. لكن يبدو أن هذه فرصة مناسبة للتوقف لبضع دقائق واستخلاص جوهر كل ما استكشفناه معًا في لحظة إدراك تجريبي.
تمرين لمدة دقيقتين
خذ نفسًا عميقًا، وبينما تزفر وتسترخي، اسمح لهذه اللحظة ببساطة أن تكون لحظة لا تتظاهر فيها بمعرفة أي شيء عن أي شيء.
لحظة لا تؤكد فيها أو تدرج أي شيء من صنعك الخاص؛ حيث لا تفرض أيًا من أفكارك (بما في ذلك أفكارك الدينية) على الحضور المجرد للحظة الراهنة.
بدلاً من ذلك، تعلم أن تستمتع بلحظة نقية من الحياة كما هي... مجرد الوجود.
كل ما عليك فعله هو إراحة أفكارك للحظة وجيزة والعيش في اللحظة الحاضرة...
"أن تصبح حاضراً يعني أن توجه انتباهك نحو الشعور بـ "أنا موجود هنا والآن".
ثم، في تلك اللحظة من التوقف والغياب التام للغطرسة (الاعتقاد بأنك تعرف شيئًا ما)، في تلك الانفتاحية - كما لو كان لديك عقل بريء وفارغ كعقل طفل يبلغ من العمر ثلاثة أشهر - ببساطة وجه انتباهك إلى الشعور أو الإحساس "أنا موجود". سلط الضوء عليه بانتباهك.
وجّه انتباهك نحو أعمق إحساس بذاتك تحت كل طبقات علم النفس المفترض وتجاربك في العالم...
هذا كل شيء!
كرر هذا عدة مرات، لبضع ثوانٍ في كل مرة.
من خلال هذا الفعل البسيط المتمثل في إدراك وعيك الحقيقي واللحظي بـ "أنا هو"، تكون قد بدأت بالفعل في كشف "أنا" الحقيقية وفصلها عن طبقات "أنا" الزائفة. أنت تميز "أنت" الحقيقية عن الافتراضات الخاطئة لـ "نفسك". أنت تبدأ في تطهير ذاتك الشخصية بجرعات صغيرة من الإدراك المباشر والحقيقي لله.
لا شيء سوى التقدير المباشر سيكرم الله أو "يرضيه" بشكل كافٍ.

علينا أن نتقدم، نتقدم، نتقدم. الآن، الآن، والآن. هذا هو الشرف والإخلاص المقدمان للواقع.
ما عليك سوى تكرار هذه الثواني القليلة من عبارة "أنا هو أنا" عدة مرات في اليوم، وستلاحظ ظهور إحساس أوضح بالوجود يبدأ في غمرك بشيء عميق، مُطهِّر، مُريح، ومُحب. يصبح الوعي الأوضح والأسمى وعيك الخاص.
-[أنا، نظرية: أ7]-

أساس الوحدة لجميع التجارب
في صميم كل الظواهر، يوجد أساسٌ يكون فيه كل شيء واحداً. أساس كل شيء حرفياً هو نفسه.
...
الآن وقد قمنا بتهذيب عقولكم من خلال تخفيف بعض ولاءاتها اللاواعية للتلقينات الشبيهة بالطقوس التي تقدمها لكم المادية والدين، يمكننا الآن المضي قدماً بحرية أكبر في بعض النظريات والمنطق الأكثر مباشرة التي تهيئكم للارتقاء إلى الذات.
بعد تفكيك بعض هذه الأسس القديمة والافتراضات المقيدة، يمكننا البدء في تطوير فكرك من خلال فهم واضح لآليات تحقيق الذات.
إذا كان الفصل السابق يمثل إزالة الأسس القديمة لنظرتك للعالم من ذهنك، فإن الفصول التالية ستضع الأسس الجديدة المتينة لدعم مسار متسارع وشامل وقوي نحو تحقيق الذات بالنسبة لك.
-[أنا، نظرية: أ7.1]-
هل لاحظت أساس كل التجارب؟
ما القاسم المشترك بين كل تجربة وأخرى؟ ما هو الأساس المتساوي الذي يجمعها جميعاً؟
...
اكتشف "مفتاح الانتباه الداخلي" هذا ضمن تجربتك المباشرة
إنّ إدراك جوهر ذاتك الداخلية ليس بالأمر المعقد. ففي نهاية المطاف، ترافقك ذاتك باستمرار في جميع تجاربك، بنفس القدر من الوضوح. ورغم طبيعتها الخفية، فإنّ ملاحظة وجودها غاية في البساطة والوضوح.
لا يمتلك الوعي الذاتي شكلاً محدداً، وبالتالي يمكن القول إنه في جوهره بلا شكل. إنه أساس جميع تجاربك. ويلازمك إحساس وجوده باستمرار كنوع من الفضاء المعرفي الفارغ (وإن كان نابضاً بالحياة!) الذي تظهر فيه جميع تجاربك. لذا، فرغم أن الوعي الذاتي بلا شكل أو اسم أو هيئة خاصة به، إلا أن وجوده الأساسي والواسع والمنفتح يصعب إنكاره ويمكن إدراكه بسهولة تامة.
لكننا نحتاج إلى اكتشاف كيفية تفعيل مفتاح الانتباه الداخلي الذي يهز انتباهنا من سباته المعتاد المنغمس في الأشياء، ويسمح له بالعودة إلى رؤيته الذاتية: ذلك الوعي الجوهري بالوجود. ولو للحظات قصيرة.
نريد أن نطور قدرتنا الفطرية على إثارة حالة الانتباه حيث نشعر بأننا ندرك ذواتنا.
ليس "أنا" كفكرة معينة أو هوية شخصية، بل أنا فقط كأساس وجودنا الذي لا شكل له ولكنه لا يمكن إنكاره؛ المعرفة الحالية بأننا موجودون.

عندما نتوقف عن التفكير المفرط فيما ندركه للحظة وجيزة - عندما نتوقف عن وصف محتويات تجربتنا ذهنياً - فإن ما يتجلى في "فراغ" المشتتات والأوصاف القائمة على المحتوى هو الأساس البدائي للوعي نفسه. الحضور المفتوح للوجود.

عندما لا تشتتنا مشاغل الحياة، ولو للحظة، يصبح جوهر وجودنا الحقيقي واضحًا تمامًا وبسهولة. عندما نوجه انتباهنا، نشعر وكأننا نستيقظ من سيل أفكارنا المتشعبة. إنه شعور بالراحة والطمأنينة، وكأننا نعود إلى صفاء الذهن. شعور مريح بالتذكر والتأكيد على حقيقتنا. سعادة هادئة تنبع من حالة روحانية عميقة في داخلنا.

يحتاج جوهرك الداخلي إلى قليل من الحب والمساحة والاهتمام الواعي لكي يتجلى بوضوح. وهذا ليس طلباً صعباً، بالنظر إلى الفوائد العظيمة التي ستجنيها تلقائياً من إدراكك للذات المتزنة والمتحدة كأساس لجميع تجاربك.

إن قلب مفتاح الانتباه الداخلي أمر بسيط

المعادلة البسيطة لتفعيل مفتاح الانتباه الداخلي هي كالتالي:

1)تكتشف قدرتك الفطرية على التوقف، متى شئت، عن "النظر إلى الخارج" نحو موضوعات الإدراك (عن طريق الانسحاب من الأفكار)، و؛

2)تتعلم أن "تنظر إلى الداخل" إلى الوعي نفسه بدلاً من ذلك، وتلاحظ الأساس "الخلفي" للوجود المتقلب الموجود دائمًا بالفعل.

باختصار: أنت تريد أن تتذكر وتنمي قدرتك الطبيعية على التوقف عن النظر إلى "الأشياء" متى شئت، وأن تبدأ في ملاحظة وجود الوعي غير المادي نفسه.

من التركيز على الشكل إلى الاستمتاع بلا شكل: هذا هو التحول الداخلي للانتباه الذي يجب تحديده وممارسته بشكل متكرر.

الأساس يشبه الفضاء

سؤال: هل مررت بتجربة لم تكن حاضراً فيها؟ هل سبق أن كان هناك شيء حاضراً أمامك دون أن تكون حاضراً فيه؟

لطالما كان هناك عنصران أساسيان حاضرين في تجربتك الشخصية:

1)التجارب (الشكل، غير الأساسية)، التي تشكل محتويات أساس وعيك، و؛

2)الأساس الجوهري لـ "أنا" نفسه (غير شكلي، أساسي)، وهو السماح بتجربة التجارب.

ومع ذلك، فإننا لا نلاحظ محتويات وعينا إلا نادرًا، وننسى أن ننظر مباشرة إلى الأساس الواعي الحر وغير المتشكل، والذي يسمح ببساطة وسهولة بإدراك التدفق اللامتناهي لتجاربنا.

إذا كانت التجارب أشبه بـ"أشياء داخل أساس الفضاء"، فإن الوعي، أو الذات نفسها، سيكون مساوياً لذلك الفضاء الخالص. وإذا كانت التجارب أشبه بالحروف على صفحة، فإن "أنا" ستكون الصفحة نفسها التي تسمح بوجود تلك الحروف. وإذا كانت التجارب أشبه بالأمواج، فإن أساس الوجود هو الماء نفسه.

كم مرة تتوقف خلال تفاعلك اليومي مع الأشياء والأشياء لتلاحظ المساحة الصافية التي تنشأ وتختفي فيها جميع تجاربك بالتساوي؟

-[أنا، نظرية: أ7.2]-

الاستفسارات التي تكشف كل شيء هي تجربة فقط

هل سبق لك أن مررت بتجربة ما دون أن تمر بها، أو خارج نطاقها؟
...
كل ما نعتبره "العالم الخارجي" لا يمكن وصفه إلا بأنه يتكون من تجربة أو وعي (أي ترياق لمفهوم موسى). لا يمكننا الادعاء علميًا أو تجريبيًا بأن "العالم" يتكون من مادة، لأن كل ما نعرفه هو "أنا هو" + تجارب، أو: وعي بلا شكل + إدراكات للشكل.
لقد استكشفنا هذا الإدراك فكرياً بعمق كبير في الفصول السابقة، ولكن لكي يصل إلى المستوى الثالث من الفهم (التجريبي)، سأرشدكم من خلال بعض الاستفسارات التي يمكنكم التركيز عليها بطريقة هادئة ومتأملة.
لنبدأ الاستفسارات
من فضلك استرخِ.
خذ نفسًا عميقًا، وعند الزفير، أرخِ جسدك وعقلك وكل ما تفترض أنك تعرفه بالفعل.
استرخِ وعِش اللحظة. هنا والآن. تنفّس ببساطة، كن حاضرًا فحسب. راقب بصدق. شاهد اللحظة كما هي. كعالمٍ محايد، هادئ، لا يفكر. ككاميرا مراقبة؛ شاهد دون أي ردود فعل أو آراء لما ينشأ من خلال التجربة.
والآن دعونا نستعرض الاستفسارات.
دع إجاباتك على هذه التساؤلات تنبع من تجربتك المباشرة، ومن منطق البديهية التجريبية التي لا تقبل الجدل. دع الإجابات تكون واضحة بذاتها، ولتظهر من تلقاء نفسها، كإلهامات خاطفة وواضحة، لا كأنها من صنع أفكارك.
عزز الملاحظة الدقيقة بدلاً من الاعتقاد.
والآن، إن شئت، توقف واسأل نفسك، بطريقة تأملية/تفكرية:
1)استخدام كلمة "تجربة":
-هل سبق لي أن مررت بتجربة ما دون أن أدركها؟ - هل أمر الآن بتجربة ما دون أن أدركها؟ - هل سأمر يوماً بتجربة ما دون أن أدركها؟

2)استخدام كلمة "إدراك":
-هل سبق لي أن أدركت شيئًا خارج نطاق إدراكي؟ - هل أدرك الآن شيئًا خارج نطاق إدراكي؟ - هل سأدرك يومًا ما شيئًا خارج نطاق إدراكي؟

3)استخدام كلمة "معروف":
-هل سبق لي أن عرفت شيئًا دون أن أعرفه أو خارج نطاق معرفتي به؟ - هل أعرف الآن شيئًا دون أن أعرفه أو خارج نطاق معرفتي به؟ - هل سأعرف يومًا ما شيئًا دون أن أعرفه أو خارج نطاق معرفتي به؟

4)استخدام كلمة "واعٍ":
-هل سبق لي أن أدركت شيئًا ما دون أن أدركه؟ - هل أدرك الآن شيئًا ما دون أن أدركه؟ - هل سأدرك يومًا ما شيئًا ما دون أن أدركه؟

5)استخدام كلمة الخيال*:
-هل سبق لي أن تخيلت شيئًا خارج نطاق تخيلي؟ - هل أتخيل الآن شيئًا خارج نطاق تخيلي؟ - هل سأتخيل يومًا ما شيئًا خارج نطاق تخيلي؟
*سأوضح كيف أنظر إلى مصطلح الخيال في الفصل التالي.
MUSAI مستمرة؛ هذه الاستفسارات هي ترياق
إن إحساسنا بـ"العالم الخارجي"، الذي يُنتج باستمرار كوهمٍ من خلال افتراضنا العقلي لوجود واقع خارجي، مقنعٌ وجذابٌ للغاية لعقولنا. وكما هو الحال مع الجاذبية، يمكنك القفز للأعلى ولكنك ستعود سريعًا إلى الأسفل. عادةً لا يتركنا هذا الوهم بسهولة (فهو يُعيدنا باستمرار إلى إحساس منفصل بالذات) إلا إذا استطعنا حقًا أن نرى ما وراء وهمه بعمقٍ كافٍ وبشكلٍ متكرر بما يكفي إلى حدّ اليقين الوجودي بالحقيقة، أو حتى نستقر في إدراكٍ واعٍ دائمٍ للوعي غير الثنائي المستمر.
يشبه الأمر لعبة فيديو واقع افتراضي لا تتوقف عن تقديم وهمها لنا لنصدقه. عندما ننسى إدراك جوهرنا الحقيقي، فإن جاذبية هذا الوهم تقود عقولنا سريعًا إلى معاناة لا توصف وتصورات خاطئة عن طبيعة الذات والواقع، مما يعيدنا إلى حالة الشعور بالضحية قبل أن ندرك حتى أننا انزلقنا من واقعنا الحقيقي إلى مستنقعات الغطرسة المصطنعة.
إن هذه الاستفسارات البسيطة المذكورة أعلاه لها دائمًا تأثير قوي وموضح ومطهر ومدمر لـ USAM، مما سيحرر المزيد والمزيد من انتباهك لإدراك ذاتك الحقيقية - أساس كل الإدراك - بدلاً من ذلك.
لذا، أشجعك على تكرار هذه الأسئلة لنفسك باستمرار. ليس اليوم فقط، بل مرارًا وتكرارًا طوال رحلتك لاكتشاف حقيقة الحياة، على الأقل حتى تستقر في إدراك واعٍ دائم وواضح بما يكفي للوعي غير المزدوج.
من المفترض أنك الآن قد أدركت بوضوح أن جميع التجارب، في جوهرها، تشترك في نفس "الفضاء" الأساسي الخاص بي. فكما لا يمكنك فصل الموجة عن طبيعتها المائية، لا يمكنك فصل تجاربك عن أساسها الخاص بك.
تنويه: لا تصبح أنانيًا.
إنّ الذات في جوهرها تُساوي كمال ووحدة الحياة بأكملها. لذا، فإنّ هذا النهج ليس ضرباً من ضروب الأنانية المطلقة. بل على العكس تماماً: فالنتيجة المترتبة على الفهم والتطبيق الصحيحين لهذه التعاليم هي شعور بالوحدة الشاملة والكاملة مع كل شيء.
ثمة فرق شاسع بين إدراك حقيقة أن كل شيء واحد بطبيعته، وبين الأنانية المطلقة. فالأنانية المطلقة تعني باختصار: "أنا، كفرد، الكائن الوحيد الموجود". بينما الحقيقة المطلقة للواقع تقول: "لا يوجد إلا واحد. الكل هو الواحد؛ والواحد هو الكل. ما أنا عليه، بعيدًا عن أوهامي الشخصية، هو تلك الوحدة".
يؤمن صاحب النزعة الفردية المطلقة بأن مفهومه الذاتي وإحساسه بذاته (الأنا الصغيرة) هو كل ما في الوجود. أما الكائن الذي أدرك ذاته فيعلم أن الذات الكونية هي كل ما في الوجود، ويرى جميع العقول الفردية امتدادات لا تنفصل عن هذه الذات اللانهائية، دون أن ينفي تزامن التعددية ووجهات النظر اللانهائية التي يختبرها كل فرد بشكل صحيح باعتباره "أنا هو".
إنّ الأنانية المطلقة، على الأقل كما تُعبّر عنها وتُختبر عادةً من منظور الأنا، هي منظور غير صحي، بل ومجنون في كثير من الأحيان، ومُتخيّل، ولا تُساوي الصحوة إلى الوحدة (الوجود الواعي) أو

الواحد (المطلق). إنها خدعة من العقل، وتفسير خاطئ للوحدة. بينما التنوير الحقيقي هو قمة الصحة العقلية، والكمال، والتزامن اللامتناهي، والمفارقة المتناغمة، والعقلانية.
-[أنا، نظرية: أ7.3]-

كيف أن كل شيء هو خيال
إن تجربتك للواقع تخضع دائماً لما تتخيله. وتكشف لك المشاهدة التجريبية لتجربتك أنك لم تختبر قط أي شيء حقيقي مادياً، على الرغم من أنه يبدو كذلك بالنسبة لافتراضك الذهني الشائع عن "الواقع".
...
كل تجربة تتطلب خيالاً
قد يكون الاستفسار النهائي الذي قدمته في الفصل السابق، باستخدام مصطلح الخيال، مربكًا بعض الشيء للبعض، لأننا اعتدنا على التمييز الاصطناعي الذي وضعناه بين تخيل شيء ما (الإشارة إليه/تحديده داخل وعينا، والتفكير فيه وتصويره) مقابل تجربة شيء ما جسديًا باستخدام الحواس المفترضة.
ومع ذلك، وبغض النظر عن احتمالية إفساد إدراك آخر ستصادفه على الأرجح على طول الطريق؛ فقد وجدت أنني لا أختبر أي شيء دون إشراك خيالي فيه أولاً.
سواء افترضنا أن التجربة مادية، أو افترضنا أنها خيالية/عقلية، فإن كليهما يتطلب انتباهي، والذي يمكن وصفه أيضًا بأنه خيال.
في الواقع، لقد وجدت أن العالم المادي (ما نفترض أننا ندركه من خلال الحواس)، وكذلك تجربة الحواس نفسها، يعتمد كلياً على هذه القوة الديناميكية والإبداعية للانتباه الموجه المتأصلة في أساس الوعي، والتي يمكننا أن نسميها الخيال.
هل تدرك أنه عليك في الواقع أن تتخيل شيئًا ما قبل أن تتمكن من افتراضه والشعور به كما لو كنت تختبر شيئًا "حقيقيًا" ماديًا؟ قد يحدث هذا التخيل بشكل لا واعٍ وبسرعة البرق، ولكن مع ذلك؛ فبدون تركيز انتباهك أولًا على شكل معين، لا يمكنك تجربة ذلك الشكل.
إن ما يتبادر إلى ذهنك أولاً - ما هو أساسي وضروري وأكثر جوهرية - ليس اللقاء الجسدي الذي تتخيله / تعتقد أنك تخوضه، بل الفكرة أو الخيال الذي يشير إلى اللقاء المفترض أنه "جسدي".
مثال:
.1
.Youstubyourtoeagainstarock

.2
أنت تفكر وتتخيل و/أو تفترض أنك عشت هذا الحدث كواقع خارجي حقيقي، وأنه لم يتطلب خيالاً لتجربته.

.3

لكن عند إجراء بحث معمق في آليات العقل وطبيعة تجربة التجارب، قد تكتشف، كما اكتشفت أنا، أنك لم تختبر اصطدام إصبع قدمك بالأرض خارج أو بمعزل عن أو بدون "التفكير فيه" أو "تخيله".

بمعنى آخر: خارج نطاق خيالك، أو قدرتك على استحضار صورة أو إحساس في وعيك، لم تختبر فعليًا اصطدام إصبع قدمك بصخرة حقيقية. يمكنك أن تفترض أن هذا ما حدث، ويمكنك أن تؤمن به إيمانًا راسخًا، إن شئت، لكن لا يمكنك الجزم بأنك اختبرت فعليًا اصطدام إصبع قدمك بصخرة حقيقية.

لقد اختبرت فقط ما اختبرت، والذي كان محكوماً بالكامل بكيفية تخيلك لذلك الإصبع وذلك الإحساس وتلك الصخرة، وبالتالي تشكيل تجربتك من حيث المعلومات واللون والإحساس.

التمييز الاصطناعي بين الواقع والخيال

إذا دققت النظر، فلن تجد أي دليل على وجود إصبع قدم حقيقي أو صخرة حقيقية. يُفترض كليًا وجذريًا أن لإصبع القدم والصخرة وجودًا مستقلًا بذاته، وهو ما لا دليل عليه في الواقع. هذا الافتراض هو أيضًا إسقاط أو اعتقاد نابع من قوة الخيال أو العقل الكامنة في الوعي.

.TheAllisMind;theUniverseisMental

-كيباليون

على الرغم من أنه ليس لديك أي دليل على وجود صخرة حقيقية خارج نطاق خيالك، إلا أن لديك، من ناحية أخرى، دليلاً واضحاً لا جدال فيه على أن الوعي + قوة الخيال الخاصة به توجه وتشكل تجربتك للتجارب.

إن تجربتك لـ "الواقع" تخضع دائماً لما تشير إليه، أو توجه انتباهك نحوه، أو تصفه لنفسك، أو تحدده، أو تفترضه، أو تستنتجه، أو تؤمن به، أو تركز عليه. كل هذه أفعال عقلية وتخيلية.

في الحقيقة، لقد تخيلت كل ما مررت به. بعض أجزائه قمت بتحديدها وتصنيفها بشكل مصطنع (أيضًا في مخيلتك) على أنها "حقيقية" أو "مادية"، وأخرى قمت بتحديدها وتصنيفها (أيضًا في مخيلتك) على أنها "خيال" أو "غير حقيقية" أو "غير مادية". لكن الحقيقة هي أن ملكة الخيال وطبيعته وأساسه ووظيفته هي نفسها في كل تجربة.

الواقع المادي هو مجرد افتراض

في التحليل النهائي، يتضح أن ما يُفترض على نطاق واسع أنه "واقع مادي" ليس إلا مجرد افتراض ضمن الخيال. ما نختبره بالفعل هو الوعي + الخيال، الذي يحدد الألوان والأشكال والتصنيفات والأحاسيس التي نختبرها.

تميل عقولنا إلى دمج كل هذه العناصر التخيلية بسرعة البرق في إحساس نفسي جسدي موحد (متخيل أيضًا) بـ "اصطدام إصبع قدم حقيقي بصخرة حقيقية". ولكن مرة أخرى، لا يوجد دليل قاطع على اصطدام إصبع قدم حقيقي بصخرة حقيقية. كل ما يمكن قوله عن كونه حقيقيًا هو أننا موجودون، وأننا نختبر كل ما نستحضره في انتباهنا. الخيال هو المحدد لما نختبره وكيف نختبره.

أعلم أن هذا مفهوم غير عادي وغريب ومخالف للمصفوفة بالنسبة للعقل الذي تم تلقينه من قبل MUSA، ولكن فكر فيه، إذا كنت تشعر بأنك مستعد لاكتشاف الحقيقة، مع العلم أنه قد يُحدث تحولًا عميقًا في كيفية إدراكك للواقع (انظر: [المقدمة: 4] - الاعتبارات وإخلاء المسؤولية).

لا تكتفِ بتصديق كلامي فقط، ولا تكن متشككاً فيه تماماً. بل اختبره بنفسك بعقل متفتح، وانظر بنفسك.
عندما تمسك بيدك التي يفترض أنها حقيقية وتطرق على أقرب طاولة يفترض أنها حقيقية، هل يمكنك حقًا أن تقول إنك تختبر يدًا حقيقية وطاولة حقيقية، بصرف النظر عن تصورك للتجربة؟
بدون هذه القوة الديناميكية للخيال، أو الأفكار التي توجه انتباهك نحو هذه الأشياء الظاهرة للإدراك، هل يمكنك حقًا أن تقول إنك تختبر حتى "مشهد" يد تطرق على طاولة؟ أم أن الأمر يتطلب أولًا أن ينخرط خيالك - عقلك؟
ستتمكن من رؤية الحقيقة من خلال الوهم
بمرور الوقت، ستتمكن من "القرع على الطاولة" دون أن تختبر ذلك فعلياً (لأنك توقفت عن الانغماس في عبادة موسى بالقدر الكافي). بدلاً من ذلك، سترى وتعرف وجود الله، أو الذات، أو الحقيقة، بدلاً من التجربة الظاهرية لـ"القرع على الطاولة".
قد يتخيل جسدك داخل نظارة الواقع الافتراضي (خيالك) نفسه وهو يطرق مفاصله على طاولة، ولكن إذا كنت قد تبنيت هذه النظارة على افتراضات متخيلة، وكنت حاضرًا تمامًا للحياة كما هي، فستختبر أساس الواقع الموحد. أو على الأقل، سترى كيف أن ما تختبره هو شكل من أشكال الخيال، أو العقل، ينشأ بوعي ثابت لا يتغير.
بمجرد أن تمارس "إدراك الإدراك" بوضوحٍ وثباتٍ وعمقٍ كافٍ، حتى عندما تطرق يدك الظاهرية على الطاولة الظاهرية، ستتمكن من تجاوز كل تلك الافتراضات المتخيلة والأوهام الحسية المقنعة التي تخلقها. ما سيتضح لك حينها هو كيف أن كل هذا تجربة تخيلية تنبثق بشكل لا ينفصل عن أساسها الأزلي غير المادي للإدراك.
إن هذا الوجود والرؤية الخاليين من الوهم ممكنان في مواجهة جميع التجارب، وليس فقط في مثال "الطرق على الطاولة". سواء كانت تجاربك تبدو مادية أو دقيقة أو سببية في عوالم/مستويات الوعي؛ وسواء كانت ممتعة أو غير ممتعة، ستكون قادرًا على أن تكون، وتشعر، وتدرك، وتعرف، وترى حقيقة الذات (الوجود الجوهري غير المتشكل كما هو في الواقع) من خلال كل هذه الإدراكات وداخلها؛ متفوقًا عليها بنور الذات غير المتشكل، أو حقيقتها.
ثم، ستتضاءل واقعية "العالم الخارجي المفترض" الظاهرية، أو حتى تختفي بالنسبة لك، بمعنى حقيقي للغاية - حتى وإن كان لا يزال يبدو لك كما لو كان "على هامش" أو "على أفق" ذاتك.
إن هذا الوهم التافه (سامسارا) ينشأ من خيال المرء ويتلاشى في غياب الخيال. من المؤكد أنه غير جوهري على الإطلاق.
إن فكرة وجود ثعبان [حقيقي] في صورة ثعبان تتلاشى عندما تُعرف الحقيقة. وبالمثل، فإن سلالة سامسا تتلاشى عندما تُدرك الحقيقة، حتى لو استمرت في الظهور.
-يوجا فاسيستا
ستُستبدل حقيقة "العالم" الظاهرية بشكل طبيعي بحقيقة الواقع الفعلي: الوجود المستمر للحياة كما هي في حقيقتها، متجاوزةً الأشكال والأسماء والافتراضات الحسية التي يتخيلها الفرد. ستلاحظ كيف أنك، في الحقيقة، واحد مع الواقع الفعلي، متيقظ لذاته، مهما تخيله عقلك في داخله.
إذا كانت فكرة أن كل شيء من نسج الخيال تُربكك، فالتزم الآن بالأسئلة الأربعة الأولى في الفصل السابق. ربما في قراءة لاحقة لهذا الكتاب، بعد أن تُعيد النظر في تجربتك بشكل كامل من منظور

"العالم أولاً والوعي ثانياً" إلى "الوعي أولاً والعالم ثانياً"، ستجد أن فكرة أن كل ما نختبره هو من نسج الخيال أسهل بكثير في الفهم.
-[أنا، نظرية: أ7.4]-

تشبيه الحلم
أثناء نومك - إلا إذا كنتَ واعياً تماماً في الحلم - هل كنتَ مدركاً أن جسدك وحواسه وكل ما يدركه لم يكن حقيقياً؟ فقط عندما تستيقظ من الحلم، ستعرف أنه كان مجرد حلم.
...
في هذه المرحلة من هذا الدليل، واستكمالاً للزخم الذي اكتسبناه نحو اليقظة في الفصل السابق عن الخيال، دعونا نستكشف تشبيهاً قد يساعدك على فهم فكرة (أو بالأحرى حقيقة) أن كل ما تختبره هو إدراك بحد ذاته. لقد استخدمت تشبيه الحلم من قبل في هذا الكتاب، لكنني سأتناوله بالتفصيل هنا لأنه تشبيه مفيد ومناسب للغاية لمساعدتك على فهم الطبيعة الحقيقية لجميع التجارب.
إن تحليل مدى واقعية اعتقادنا بأن عالم الأحلام حقيقي أثناء الحلم، وكيف يختفي كل شيء باعتباره "غير حقيقي" في اللحظة التي نستيقظ فيها منه (والحقيقة المضحكة أننا نعود إليه كل ليلة، ونخدع أنفسنا من جديد بالاعتقاد بأنه حقيقي مرة أخرى) يوفر نقطة وصول عميقة داخل تجربتك الخاصة للاستيقاظ من الأوهام الخيالية لحالة "اليقظة" الحالية لديك أيضًا.
يبدو وهم كل ولاية حقيقياً من وجهة نظر ولايتها نفسها.
تأمل في الأمر: عندما تحلم أحلامًا حية في الليل، فأنت تعيش في عالم متكامل، بجسد وحواس وأشخاص وأشياء وأماكن وأزمنة. نعم، قد تختلف القوانين التي تحكم تجربة أحلامك أثناء نومك (أو تتعارض) أحيانًا مع القوانين والفيزياء التي تحكم إدراكك في حالة اليقظة.
ومع ذلك، هناك بعض أوجه التشابه التي لا يمكن إنكارها بين تجربتك لـ "الواقع" أثناء حالة "الحلم" وأثناء حالة "اليقظة" المفترضة (والتي، بالنسبة لمعظم الناس، ليست في الواقع "يقظة" كما يعتقدون):
1)يمكن القول إن كليهما يظهر فقط داخل الوعي وبسببه؛
2)يمكن القول إن كليهما لا يوجد إلا كإدراك أو خيال أو تجربة؛
3)يبدو أن كليهما يحتوي على أشياء حقيقية ومستقلة نعتقد بشدة أنها موجودة بمعزل عن خيالنا، بينما نحن في أي من الحالتين.
إن ملاحظة أن الحلم لا يوجد إلا في حالة الوعي يسهل عليك استنتاجها بشأن أحلامك في الليل، بمجرد أن تستيقظ من حالة الحلم - ولكن ليس قبل ذلك.
من المحتمل أنك لا تجد صعوبة في الاعتراف بأن تجربة الحلم بأكملها حدثت فقط كدراسة للعقل، أو كوعي، أو كتجربة، أو كخيال، وأن الأشياء التي مررت بها لم يكن لها طبيعة أو وجود مستقل بمعزل عن عقلك أو وعيك.
حتى جسدك في الحلم، وحواسه في الحلم، وإدراكاته الحسية في الحلم، كلها تم تصويرها بشكل واقعي لتظهر كأشياء خارجية ومستقلة أثناء حلمك!
لكن، أثناء حلمك - إلا إذا كنتَ واعياً تماماً في الحلم - هل كنتَ مدركاً لهذا؟ هل كان لديك هذا اليقين الواضح، الذي لديك الآن، بأن كل ما مررت به لم يكن سوى حلم؟ مجرد إدراك متخيل؟ أم

أنك، أثناء حلمك، كنتَ مقتنعاً تماماً بأن ما كنتَ تختبره حقيقي وموجود كشيء مستقل عن قوة عقلك؟

كيف ترى بدون عيون؟

كان لديك جسد. كانت لديك حواس. كانت لديك آذان وعيون. كنت قادراً على سماع الأشياء، ورؤية الأشياء، والشعور بالأشياء، والتحدث بالأشياء، تماماً كما تفعل الآن، أو

على الأقل، يشبه ذلك إلى حد كبير. ومع ذلك، فأنت تعلم الآن - من منظور حالة يقظتك - أن جسدك الحلمي بأكمله، بالإضافة إلى حواسه، وكذلك أنشطة السمع والرؤية والشعور بالأشياء في عالم حقيقي يبدو مستقلاً، كانت جميعها مجرد هلوسات ذاتية. لم تكن تتكون من شيء سوى الذات والعقل والخيال والوعي.

هل تساءلت يومًا كيف يمكنك أن ترى وتسمع وتشعر وتشم وتتذوق في أحلامك دون عيون أو آذان أو جلد أو أنف أو لسان حقيقي؟ فكّر في هذا مليًا: لم تكن تتخيل حلمك فحسب، بل كنت تشعر به وتلمسه وتسمعه، كل ذلك دون جسد حقيقي ودون حواس حقيقية. يا لقوة خيال الوعي!

في الحلم، كنت تعيش كما لو كان لديك جسد حقيقي بحواس حقيقية، مدركًا حقائق وأشياء مستقلة تنشأ خارج جسدك الذي يبدو حقيقيًا. عندما أكلت تفاحة في حلمك، اعتقدت/افترضت/تخيلت أنها تفاحة حقيقية بدت وكأنك على دراية بها. لم تدرك أثناء الحلم أن التفاحة بأكملها لم تكن موجودة إلا كأساس للوعي وقوته الإبداعية والخيالية في الانتباه، وداخله.

أنت تعلم الآن وأنت مستيقظ، أن التفاحة التي كنت تأكلها في الحلم لم تكن موجودة إلا من خلال إدراكك لها. أنت تعلم بوضوح أنه لم تكن هناك تفاحة حقيقية وراء إدراكك لها... إدراكك للتفاحة هو كل ما في وجودها. التفاحة هي الإدراك/الخيال/الوعي.

بمعنى آخر: أنت والتفاحة كيان واحد، ذكاء، إدراك، وجود، أو وعي، مما ينتج عنه تجربة تبدو وكأنها ذات وموضوع. لكن في الحقيقة، كل شيء هو الذات نفسها. أنت أساس تجربة الحلم بأكملها!

يا له من لغز عجيب! يا له من دليل على الوعي الذكي، وتألقه الفطري، وإمكاناته اللانهائية على الأرجح في ابتكار "حقائق افتراضية".

ما يحدث فعلاً هو أنه لا يوجد شيء "حقيقي" يمكن إدراكه. لذا، لا يوجد موضوع وذات منفصلان عن بعضهما. بل يوجد فقط خيال واعٍ بذاته. وعي يتخيل بشكل إبداعي مظاهر الذات كتعبيرات عن أساسه الوحدوي غير القابل للتجزئة، وضمنه. المظاهر مصنوعة من ذاتك. التجارب وأساس وعيها واحد.

الوعي - أنت - هو أساس الوحدة لجميع التجارب.

وهكذا، فإن تجربة "العالم" يتم تصويرها بشكل أفضل على أنها مجال موحد من نوع ما، بدلاً من كونها مساحة تحتوي على أشياء متعددة وموضوع واحد أو أكثر يدركون هذه "الأشياء" التي يفترض أنها حقيقية، والتي تبدو منفصلة عن الموضوع.

ما الذي يجعلنا نعتقد أن حالة الإدراك هذه في حالة اليقظة تختلف جوهرياً عن حالة الحلم؟

الجواب: الافتراض الرئيسي (غير) العلمي، وهو في حد ذاته حلم ضمن الوعي.

أليس كل ما تدركه في حالة اليقظة مصنوعًا من الإدراك فقط، بما في ذلك جسدك، وحواسك، وإدراكاتك الحسية، وأفكارك، وتجربتك للعالم؟ هل يمكنك حقًا أن تدّعي أي شيء آخر، تجريبيًا؟

تأمل في هذا بعمق وحاول أن تراقب بأقل قدر ممكن من الافتراضات والتحيزات، وقد تصل إلى إدراك عميق لطبيعة الإدراك، وبالتالي، لـ"الواقع". قد تدرك حينها وحدة كيانك مع التفاحة التي

تأكلها، أو الكتاب المتخيل الذي تمسكه الآن بين يديك المتخيلتين. مجال واحد من الذكاء المذهل يتفاعل، ينظر إلى ذاته، ويتعرف عليها بطرق فريدة لا حصر لها. أنت معجزة حية.
ما هي الإدراكات التالية التي يجب اكتسابها؟
الآن وقد أصبحنا واضحين بشأن الفهم الأساسي للاستنتاج الوحيد القابل للإثبات باستمرار وهو أن كل ما نعرفه هو إدراك حصري - وأننا لم نختبر أبدًا، ومن الممكن/المنطقي، لن نختبر أي شيء بمعزل عن التجربة/التخيل - يمكننا المضي قدمًا في العديد من الإدراكات الأكثر قوة وهدفًا والتي تتبع بشكل طبيعي هذه البداية في التلمذة العلمية الروحية الحقيقية.
إذا كانت الملاحظة الأكثر تجرداً من الافتراضات والمعتقدات فيما يتعلق بطبيعة كل ما تعرفه هي، في الواقع، أن كل ما تعرفه ليس سوى إدراك أو تجربة تنشأ داخلك بصفتك المجرب الدائم، فماذا يمكن أن يكون التطور التالي، أو الخطوة التالية، في رحلة بدء تحقيق الذات؟
-[أنا، نظرية: أ7.5]-

أنا أختبر، إذن أنا المُختبِر
كل تجربة تؤكد أنك أنت من يخوضها. يمكنك استغلال هذا الإدراك لصالحك، نحو حريتك المطلقة.
...
أنا أفكر، إذن أنا موجود
أعلن رينيه ديكارت عبارته الشهيرة: "أنا أفكر، إذن أنا موجود".
يُساء فهم هذا الاقتباس أحيانًا للوهلة الأولى على أنه يعني أنك كذلك، نتيجة للتفكير.
في الحقيقة، عندما سمعتُ ذلك لأول مرة، كان هذا انطباعي الأولي أيضًا. وكأن قيمتك، أو وجودك، أو مصداقيتك، أو كيانك، مستمد من التفكير أو يعتمد عليه. وكأنهم يقولون: أنا موجود لأني أفكر، وإذا لم أفكر، فأنا لست موجودًا، أو أنني لا أستحق شيئًا. وكأنهم يلمحون إلى أنه يجب علينا التفكير لكي نوجد، أو لكي نكون جديرين بالوجود أو ذوي قيمة.
لكن ما يبدو أن ديكارت قصده حقًا هو: أن حقيقة قدرتك على التفكير دليلٌ لا يُنكر على وجودك. لذا، فإن إجابته على سؤال "هل نحن موجودون؟" هي: "نعم، لأنني أستطيع التفكير، وهذا يثبت لي وجودي. فبدون الوجود، لن أكون قادرًا على التفكير أو حتى معرفة أنني أفكر."
سأعتمد على الفكرة الأساسية لديكارت، لكنني سأغير عبارته قليلاً، لجعلها أكثر شمولاً وفائدة كأداة لتحقيق الذات:
"أنا أختبر، لذلك أنا المجرب.
إن كوننا المجربين يستلزم تلقائيًا الوجود، أو الكينونة، أو الذات، أو الأنا، أو: أنا هو. لذا، يمكننا إكمال هذه الملاحظة بالإعلان عما يلي:
"أنا أختبر، لذلك أنا المختبر؛ لذلك أنا موجود.
نسخة بديلة:
"أنا أختبر، لذلك أنا المختبر؛ وهذا ما يجب أن يكون، ولذلك فهو موجود.
هذه ملاحظة واضحة ومنطقية وخالية نسبياً من الافتراضات، يمكن لكل كائن حي يتمتع بالقدرة على الوعي الذاتي أن يستنتجها من تجربته المباشرة، مع الحد الأدنى من التفكير أو التفسير المطلوب:
الخطوة الأولى: يمكن للجميع أن يعترفوا بأنهم يمرون بهذه التجربة.

الخطوة الثانية: وبالتالي، يمكن للجميع أن يستنتجوا أنهم يجب أن يكونوا ما هو عليه الذي يقوم بالتجربة.
الخطوة 3: ونتيجةً لأي من البيانين السابقين أو كليهما، يمكن للجميع أن يستنتجوا أنه يجب أن يكونا موجودين.
ليس الأمر أنك بحاجة إلى كل هذا الاستدلال الاستنتاجي لتدرك وجودك، ففي الحقيقة، حتى بدون التفسيرات والاستدلالات المذكورة، فإن حقيقة وجودك لا تحتاج إلى أي تفكير. إنها الشيء الوحيد البديهي في الوجود برمته، لمن ينتبه ويعيش اللحظة. إنها تُظهر نفسها وتثبت ذاتها في كل لحظة، بغض النظر عن محتوى التجربة.
ومع ذلك، فإن الاستنتاج التجريبي المذكور أعلاه بسيط، نقي، تجريبي، سهل المنال، أساسي ولكنه شامل، محرر، روحي، علمي، واثق ومتواضع - كل ذلك في واحد.
بمجرد أن نُقرّ بأن هذا أمر لا جدال فيه، على الأقل من الناحية الفكرية، يمكننا الدخول في ملاحظة منطقية مماثلة. لذا، فإن الخطوة التالية
إن الإدراك الذي أود منك التواصل معه مباشرة في هذه المرحلة هو التالي (انظر الفصل التالي).
-[أنا، نظرية: أ7.6]-

كل شيء تجربة، إذن كل شيء هو المُجرِّب
إذا كان كل شيء موجوداً كتجربة فقط، وأنا من يختبرها، فإن كل تجربة - بل كل ما هو موجود - يجب أن يكون أنا، المختبر.
...
منطقي، لكن من الصعب فهمه تمامًا
قد تجد أن هذا الاستنتاج التالي القابل للاستنتاج - على الرغم من منطقيته - أكثر صعوبة في "فهمه" من ذلك الوارد في الفصل السابق. إن "استيعاب هذه الفكرة بعمق" ورؤيتها بعينك الداخلية، إن صح التعبير، يتطلب عادةً تحرراً كبيراً من التلقينات والتكييفات السابقة للعقل (وخاصةً الأوهام العديدة التي أنتجها موسى).
ولهذا السبب أكرر لك الأفكار الرئيسية بطرق مختلفة. أحيانًا، قد يؤدي سماع فكرة رئيسية للمرة السابعة عشرة، ولكن بأسلوب مختلف قليلًا عن السابق، إلى استيعابها فجأة؛ وقد يفتح ذلك ذهنك ويأخذك إلى المعرفة التجريبية التي يهدف هذا الكتاب إلى إثارتها.
أولاً، دعونا نلخص الحقيقتين الأساسيتين السابقتين اللتين تناولناهما بالفعل في الفصول السابقة:
1)كل ما عرفناه وسنعرفه هو الخبرة فقط؛
2)لأننا نختبر، يجب أن نكون نحن من يختبر، أو الكائن الذي "يقوم" بالتجربة.
حتى الان جيدة جدا.
والآن، إليكم الاستنتاج التالي، الأكثر "تقدماً" أو الأكثر دقة:
إذا كان كل شيء موجودًا كتجربة فقط، وأنا من يختبرها، فإن كل تجربة - بل كل ما هو موجود - يجب أن يكون (مصنوعًا من) المجرب.
من وجهة النظر المطلقة، هذا العالم الموضوعي هو الذات؛ الذات. إنه ليس منفصلاً عن الذات.
-يوجا فاسيستا

قد يتطلب إدراك هذه الحقيقة مزيدًا من الممارسة والتكرار لتتمكن من تجربتها بنفسك. ويعود ذلك إلى الكم الهائل من التكييفات المادية التي تُفرض عليك من خلال وهم حواسك وأنظمة معتقدات المجتمع، والتي تُناقض جميعها تقريبًا الطبيعة غير القابلة للتجزئة للوعي والعالم المُدرَك، وتُخفيها. لذا في الوقت الحالي، ابدأ بمحاولة فهم الأمر منطقياً، حتى لو بدا الأمر منافياً للمنطق بالنسبة لطريقة تفكيرك الحالية وتجربتك "للعالم".

المنطق قبل الفهم الفكري

أثناء استيعابك لهذه الأنواع من الإرشادات في هذا الكتاب، لا بأس على الإطلاق أن تشعر بشكل متكرر بأن "عقلي يحاول استيعاب هذا المفهوم"، أو "هذا يبدو مخالفًا للمنطق". إنه جزء من عملية توسيع نطاق نفسك لتتجاوز التلقينات الحالية والافتراضات المتخيلة الراسخة التي شكلت إحساسك النفسي الجسدي بالواقع.

بالنسبة لمعظم الناس، يتطلب الأمر بعض الوقت والتكرار لاستيعاب التوجيهات الواضحة. ولكن في النهاية، ستتمكن من الرؤية من منظورك التقليدي القديم، وكذلك من هذه المنظورات الجديدة، وبالتالي يمكنك مقارنتها بنفسك ومعرفة أيها يبدو أكثر صدقًا أو ملاءمة لك.

إن هذه الرؤية المحددة (بطريقة ما، كل شيء هو المُختبِر، أو أن كل الأشياء هي أنت - الذات) ربما تكون مثالاً جيداً للكثيرين منكم على حالة يمكن فيها تمييز المنطق عن الفهم الفكري، وحيث يمكن للمنطق في الواقع أن يتجاوز فهمنا الفكري الحالي، ويتخطى، ويسبقه أيضاً.

لمجرد أننا لا نفهم شيئًا "بشكل بديهي" بعد، ولمجرد أن عقولنا لا تستطيع استيعاب كيف يمكن لشيء منطقي ولكنه غريب علينا أن يكون صحيحًا أو حقيقيًا، لا يعني ذلك أن الموضوع الذي نحاول فهمه ليس منطقيًا أو غير صحيح في طبيعته.

قد نميل إلى الحكم على فكرة أو منظور ما بأنه "غير منطقي" لأننا لم نفهمه بعد، لكن هذا لا يجعل وجهة النظر غير منطقية أو خاطئة في حد ذاتها. بل قد يعني ببساطة أننا لم نصل بعد إلى مستوى الفهم الذي يجعل فهمًا معينًا منطقيًا.

لأنني أعتقد أن معظمكم سيوافق منطقياً على العبارة التالية: "إذا كان كل شيء موجوداً كتجربة فقط، وأنا من يختبرها، فإن كل تجربة - بل كل ما هو موجود - يجب أن يكون هو المختبر". مع ذلك، أظن أن الكثير منكم سيجد صعوبة، أو سيقاوم تلقائياً، الشعور أو الاعتقاد بثقة بأن هذا قد يكون صحيحاً، لأنه ليس الطريقة التي اعتدتم عليها في تصفية وتأطير وتفسير تجربتكم لـ"الواقع". على الأقل ليس حتى الآن.

لهذا السبب تحديداً خصصت مساحة كبيرة من الكتاب لكشف وتقويض هذا الافتراض الرئيسي (غير) العلمي "مرشح الواقع" أولاً - لمساعدة عقلك على أن يصبح أكثر انفتاحاً واستعداداً للنظر بجدية في هذه الأفكار القليلة التالية وممارستها مباشرة، دون أن تعيقك ظروفك المادية دون وعي عن توسعك.

أقترح عليك ببساطة أن تحاول أن تثق في ملاحظتك المباشرة ومنطقها الجوهري أولاً، حتى قبل أن "يستوعبها" عقلك، ثم اسمح للفهم الفكري أن يتبلور مع مرور الوقت ومع زيادة التعرض لوجهة النظر التجريبية الجديدة هذه - والتي هي منطقية بطبيعتها أيضاً.

لذا، دعونا نستكشف هذه الرؤية، وهي في الأساس استنتاج تجريبي منطقي يكشف عن أساس الوحدة لجميع الظواهر، بعمق أكبر.

كل شيء مصنوع من نفسي

إذا كانت التجربة لا تنفصل عن مجربها (مثل التفاحة في ذهن الحالم التي لا تنفصل عن ذهن الحالم)، وإذا كان هذا المجرب (أو الحالم) هو أنا؛ فإن كل الأشياء (داخل الحلم أو التجربة) يجب أن تكون أنا، أو بتعبير أدق: يجب أن تكون كل الأشياء بطريقة ما "مصنوعة من ذاتي"، بغض النظر عن مدى غرابة أو حداثة اعتبار ذلك حقيقة في البداية.

يمكنك التفكير وفقًا لخطوط الإدراك التالية، كما لو كنت تُخاطب نفسك. إذا رغبت، يمكنك حتى قراءة العبارات التالية بصوت عالٍ. قد يساعدك ذلك على الاستفادة بشكل أكبر:

لا أستطيع أن أختبر أي شيء خارج نطاق تجربتي له.

لذلك، فإن أي شيء أختبره - بغض النظر عما يبدو عليه أو مدى اعتقادي بوجوده بشكل مستقل - هو بطريقة ما تجربة لنفسي.

لأن كل تجربة هي في جوهرها تجربة ذاتية - تجربة تخصني - فهذا يعني أن كل تجربة هي تجربة مصنوعة من ذاتي. وبالتالي، قد يكون الخلق ظهورًا ذاتيًا مذهلاً، تمامًا كما أن حلمي في الليل هو في جوهره تجربة ذاتية.

إذا كان كل ما كنت أفسره طوال معظم حياتي على أنه "أشياء" موجودة بشكل مستقل خارج ذاتي، في الحقيقة، موجود فقط كتجارب (وهو ما يمكنني تأكيده)، وإذا كانت كل التجارب هي تجارب تخصني، فإن كل الأشياء التي أعتبرها حقائق منفصلة ومستقلة "هناك"، يجب أن تكون مصنوعة مني بطريقة ما.

هل تدرك كيف يبدو المنطق هنا منطقيًا، حتى وإن كانت برمجة عقلك السابقة لا تزال تجد طرقًا لمخالفته؟ ببساطة، هذه ليست الطريقة التي اعتدنا بها على إدراك واقعنا اليومي. فقط عند استرجاع الماضي - عندما نستيقظ من حلمنا - نستطيع أن نستنتج هذا بوضوح لا جدال فيه وثقة مطلقة.

في الوقت الراهن، قد لا يكون لديك سوى الوصول المباشر إلى وجهة النظر التقليدية. ولكن قريبًا، إذا كنت منفتحًا، ستتمكن من الوصول الكامل إلى وجهة النظر غير الثنائية التي أدعوك إليها، لتتمكن من رؤية وتحديد ما هو أقرب إلى الواقع بنفسك. ولكن، طالما أن وصولك المباشر يقتصر على فلتر الثنائية والمادية الذي يُهيمن على تجربتك للواقع، فلن يكون أمامك خيار سوى تصديق ما تؤمن به وتشعر به حاليًا على أنه "حقيقي". في هذه الحالة، من الأفضل لك أن تثق في كلامي والمنطق الذي أقدمه، إلى أن تتمكن من رؤيته بنفسك مباشرة.

عندما نفيق من وهم اليقظة الحالي الذي نعيشه، والذي يوهمنا بوجود عالم خارجي من الأشياء، سنتمكن من استيعاب منطق "الكل = أنا" بشكل تجريبي، بأثر رجعي، وبسهولة أكبر. حينها، سيبدو الأمر منطقيًا تمامًا بالنسبة لنا. أما في الحلم، فيبدو أن الأحلام تتكون من أشياء حقيقية مستقلة، أو من عوالم أخرى غير "أنا" أو "الذات".

إن الطبيعة المقنعة للوهم مقصودة

إن وهم الفصل بين الذات والموضوع هو نتيجة تصميم ذكي؛ تمامًا كما يُصمّم الفيلم أو لعبة الفيديو ليجعلك تنسى نفسك وتنغمس في الوهم الذي يُصوّره. هذه هي وظيفة عوالم الأحلام المترابطة للخالق: أن تبدو مقنعة لمن يسكنها.

يتطلب الأمر قدراً معيناً من الإرادة والحضور والصفاء الذهني للانتقال من مستوى معين من الحلم إلى مستوى آخر "أعلى" من الوعي. ويتطلب الأمر درجة استثنائية وغير عادية من الإرادة والحضور والصفاء الذهني للخروج من كل هذه المستويات معاً (أي إدراك المطلق الذي يتجاوز الخلق).

بمعنى آخر، حتى لو كان شيء ما، في الحقيقة، غير علمي إلى حد كبير، ومضللاً أو غير دقيق عند التدقيق فيه، فإنه مع ذلك (بحكم التصميم) من الأسهل الاستمرار في تجربته كما لو كان حقيقياً، خاصةً إذا كان هذا هو المفهوم الذي تعرضنا له أكثر من غيره، والذي يبدو أن معظم الناس من حولنا يؤمنون به إيماناً أعمى. لكن هذا أيضاً يأتي ضمن النطاق الاهتزازي لأي بُعد معين؛ فلكل بُعد قوة جاذبيته الخاصة التي تُبقي سكانه مستقرين ضمن ذلك المستوى المحدد من الخيال/الوعي.

تخيل فيلمًا يُذكّرك باستمرار بأنك جالس في قاعة سينما أمام شاشة، وأن الفيلم عبارة عن مجموعة من الصور المنفصلة التي تُعرض عبر ضوء جهاز العرض. لن تكون تجربة سينمائية غامرة بالمعنى الحقيقي. لن تتمكن من الانغماس في القصة واستخلاص أي تجربة أو تعلم أو استخلاص أي دروس أو نمو شخصي منك.

وبالمثل، خلق الخالق مستويات لا نهائية، أو حالات وعي، كوسيلة للتعبير عن إمكاناته اللانهائية - كل منها له غرضه الخاص من الظهور؛ كل منها له جاذبيته وقوته المغناطيسية الخاصة لإبقاء الوعي منخرطًا في ذلك المستوى من الحلم العظيم للواحد.

مع ذلك، لا يزال من المفيد أن نستيقظ. ونحن نبالغ في انغماسنا في هذا الحلم المادي. لقد خضعنا لتأثيراتٍ كبيرة، وتأثر وعينا بالواقع سلبًا بسبب غفلتنا ورضانا عن أنفسنا، وشعورنا بأننا ضحايا. يجب أن نعترف بذلك لأنفسنا إذا أردنا الارتقاء إلى مستوى أعلى من الوعي؛ إذا أردنا أن نصل بنجاح إلى نهاية المرحلة الحالية من لعبة الحياة هذه، وننتقل إلى المرحلة التالية من هذا التصميم العظيم.

هذه هي روح التطور باختصار.

حتى في العدم - نحن

إن مفاهيمنا عن الذات والحياة تُشكّل حرفيًا تجربة كاملة لما نعتقد أنه حقيقي، حتى وإن كان ذلك مجرد افتراض نظري من العقل. ولكن عندما نغرق أخيرًا في نوم عميق بلا أحلام في نهاية يوم عمل شاق، يتلاشى كل ذلك التفسير. فنشعر حينها بـ"عدم وجود شيء في الخارج".

لكن حتى في حالة النوم العميق هذه، الخالية من المفاهيم، حيث تختفي جميع أوهامنا باستثناء النوم نفسه، فإن طبيعتنا الجوهرية كوجود، أو أنا هو، تبقى - حتى في غياب جميع البنى العقلية.

إن حقيقة أن جوهر الوجود يبقى، حتى في "النوم اللاواعي بدون عالم"، يمكن تجربتها بشكل مباشر والتأكد منها من خلال المزيد من الممارسة في الوعي الذي يدرك وجوده الخاص.

تذكر: الواقع الحقيقي ليس تأويلاً؛ إنه حقيقة، بغض النظر عن تأويلاتك. لا بد أن يكون كذلك. وإلا، لما أمكن تسميته "حقيقة". ما هو حقيقي حقاً لا يمكن أن يتغير أو يصبح غير حقيقي بناءً على وجهات النظر.

إن المنطق النقي (بمعنى المنطق المتحرر من التحيز المشروط) هو أحد أقوى الأدوات التي يمتلكها الباحث عن الحقيقة، وهو أداة أسمى من الفهم الفكري والمفاهيمي وتفسيراته المتعددة.

لذا، تحلَّ بالصبر، وأدرك أن الأمر قد يتطلب بعض الوقت للتعرُّف المباشر على هذه المنظورات الجديدة قبل أن تتمكن من ربط هذا النوع من المنطق التجريبي والواقعي بفهم فكري. حاول أن تؤمن، حتى لو كنتَ تُعلن نفسك عالماً.

أساس الوحدة - مصطلح تقني للوحدة

لنواصل الآن استكشاف بإيجاز، ولكن بمزيد من العمق، إدراك أن كل تجربة تتكون من المُجرِّب، أو من جوهر الوجود نفسه.

بمعنى آخر: "ما أراه هو أنا".

بمجرد أن تتمكن من إدراك هذه الحقيقة أو تجربتها بشكل مباشر، ستبدأ في فهم العبارة الروحية الشائعة: "كل شيء واحد". لهذا السبب أستخدم مصطلح "أساس الوحدة" في هذا الفصل؛ لأنه عندما ترى حقًا أن أساس كل شيء هو طبيعة المُختبِر نفسه، ستبدأ أيضًا في إدراك وحدة جميع التجارب، مما يحررك. لذا، فإن أحد الأهداف الرئيسية للكتاب الأول هو أن تختبر هذا بنفسك.

في الواقع، في نسخة سابقة من مخطوطة الكتاب الأول، عنونتُ هذا الفصل "وحدة جميع التجارب" بدلاً من "أساس وحدة جميع التجارب". لكنني شعرتُ أن الإشارة إلى الأساس (المُجرِّب) أولاً ستكون أسهل طريقة لعرضها عليك في هذه المرحلة من رحلتنا الإرشادية معًا. شعرتُ أنه بإمكاني إيصال منطق أساس الوعي إلى عقلك بسهولة أكبر من محاولة إثبات أن "كل شيء واحد" منطقيًا. مع ذلك، تذكر أن أساس جميع التجارب يُمثل في الوقت نفسه وحدة جميع التجارب.

ينطبق تشبيه الحلم بشكل جيد على هذا مرة أخرى، حيث ندرك عند استيقاظنا من حلمنا أن "واقع" الحلم بأكمله الذي اعتقدنا أننا نعيشه كان في الحقيقة مصنوعًا فقط من الطاقة الديناميكية الذكية، أو الخيال، أو أساسنا الخاص.

يظل هذا الأساس الموحد صحيحًا في كل شيء يمكنك التفكير فيه، أو وصفه، أو الإشارة إليه، أو تذكره، أو تخيله، أو ملاحظته، أو قراءته في مجلة، أو الإيمان به، أو استحضاره بأي شكل من الأشكال كإدراك يبدو حقيقيًا أو غير حقيقي. سواء أكانت تجربة من هذا البُعد، أو البُعد 112، أو ذكرى من حياة سابقة لعم زوجتك آنذاك، بوب، فإن لكل شيء أساسه في ما هو أنت حقًا.

لقد أطلقنا على هذا الأساس مصطلحات مختلفة حتى الآن، مثل الوعي، والإدراك، وأنا، والذات، والله، والواقع، وما إلى ذلك. المصطلحات ليست مهمة. المهم هو الفهم التجريبي والوجودي الذي توجه إليه هذه المصطلحات انتباهك. المهم هو إدراكك الفعلي والمتكرر لهذا "الأساس غير المادي للوجود".

من خلال تجربتنا مع الأحلام، يمكننا بسهولة أكبر استخلاص ماهية تلك المادة أو الركيزة أو الطاقة أو مكوناتها. إذا أردنا التلميح إلى ماهية هذا الجوهر أو الركيزة (لعالم الأحلام، وأجسادنا في الأحلام، وحواسنا في الأحلام)، فسيتعين علينا استنتاج أنه جوهر العقل، أو الوعي نفسه.

تشبيه المرآة لعدم الانفصال

كل شيء في الحلم هو بطريقة ما أساس الوعي هذا، مُعبَّر عنه بطريقة ديناميكية، أشبه بالهلوسة. وهذه الهلوسة لا تنفصل أبدًا عن أساسها الموحد، تمامًا كما أن الصورة في المرآة لا وجود لها في الواقع "هناك"؛ إنها موجودة فقط في المرآة وكجزء منها، مهما بدا عمقها البصري مقنعًا.

قد تنظر قطة في المرآة وتظن أن هناك قطة أخرى حقيقية في الخارج. لكننا، كبشر، نمتلك المنطق الأسمى الذي يُمكّننا من رؤية الصورة في المرآة على حقيقتها: انعكاس لا يظهر ولا يوجد بمعزل عن المرآة.

نعرف هذا "الترابط الوثيق بين الوعي والإدراك" فيما يتعلق بأحلامنا الليلية. ونُقرّ بأن تجربة الحلم برمتها ترتكز على وعي عقولنا، وبالتالي فهي تتكون من هذا الأساس العقلي. لكننا نغفل عادةً عن ملاحظة أن هذا قد يكون صحيحًا بنفس القدر خلال إدراكاتنا في حالة اليقظة.

شعورك بالواقع لا يُحدد الواقع

مرة أخرى، لا أتوقع منك أن تستوعب هذا تمامًا بعد، أو أن يوافق عقلك المبرمج عليه كليًا. أقترح عليك بكل تواضع أن تقبل منطق هذا الأمر في الوقت الحالي، حتى وإن كان عقلك لا يزال يحاول مجادلته.

ببساطة، اعترف، إن شئت، بأن المنطق المطروح حتى الآن - باتباع أسلوب الملاحظة المباشرة للشهادة الخالية من التفضيلات، وهو النهج العلمي النهائي - سليم ولا جدال فيه، حتى عندما يمكن استحضار العديد من الحجج المفاهيمية والتفضيلات الشخصية لمحاولة معارضة هذا المنطق.

إن شعورك بالواقع لا يُعرّف الواقع الحقيقي. ولا أفكارك ومعتقداتك كذلك.

بصفتك باحثًا في علوم الحياة، وباحثًا روحيًا حقيقيًا، عليك أن تُقرّ بهذه الحقيقة وتواجهها بعمق حتى تتقبّلها تمامًا، ويتوافق شعورك بالراحة مع هذا التواضع. إذا واجهت مقاومة لهذا الاستنتاج التجريبي المنطقي، فأشجعك على أن تُدرك أن هذه المقاومة قد تكون نابعة من حياةٍ اتسمت بافتراضات خاطئة ومشروطة حول طبيعة التجربة نفسها، وكل الطرق التي اعتدتَ بها على "الشعور" بالواقع.

الشعور مجرد مرشح، وليس هو الحقيقة المطلقة أو أساس الأشياء. ولتحقيق أفضل النتائج، تذكر دائمًا بتواضع أن الطريقة التي "تشعر" بها أو "تستشعر" بها وتفترضها في "العالم" هي طريقة مشروطة ومتحيزة وشخصية للغاية، ولا تمثل الحقيقة المطلقة.

يمكن للمنطق الأعلى (الموضوعي، غير الشخصي) أن يحررنا من المنطق الأدنى، التأويلي (المتحيز، الشخصي). لكن يجب أن نكون منفتحين ذهنياً حتى يتحقق هذا التوسع في الوعي، وأن نكون مستعدين لإعادة توجيه عقولنا نحو الحقيقة - مهما كانت. يجب أن نكون مستعدين لزيادة تعرضنا لهذا المنطق الأعلى ووجهات النظر التي قد تصف الواقع بدقة أكبر، حتى يتلاشى يوماً ما منطقنا المشروط، المتحيز، التأويلي في ضوء الإدراك النقي المباشر. وهذا في الوقت نفسه يحررنا.

أشجعك على ذلك ليس لأني أرغب في تغيير رأيك، بل لأني أؤمن أنك، في الحقيقة، ترغب في تجربة ذاتك المذهلة في حرية الواقع نفسه التي لا تُتصور. وأعتقد أن الطريقة المتواصلة والمتكررة التي أوجه بها عقلك الآن -بموافقتك- هي إحدى أكثر الطرق مباشرة وسهولة ويسرًا لتحقيق هذا التنوير.

مرة أخرى، إن تصفح هذه الصفحات بفضول حقيقي سيوفر عليك سنوات عديدة من الحاجة إلى الدراسة والتأمل المكثف للوصول إلى نفس النتائج التجريبية.

يجب عليك أن تدخل من الباب بنفسك

أقترح كل هذا لأني أعلم أنني أستطيع أن أعدك بأنه بمجرد أن تتحرر من عقلك المستمد من المصفوفة، وتفسيراته الحالية لنفسك، وما يترتب على ذلك من "شعور بالواقع"، فلن ترغب في العودة إلى فهمك السابق، الذي سيبدو لك مضللاً، وغير واضح، ومربكاً، ومظلماً، وغامضاً، وظلالياً، وأنانياً، ومتحيزاً، وغير مرضٍ في ضوء فهمك الجديد والأكثر وضوحاً للحياة.

لا يسعني إلا أن أبذل قصارى جهدي لإلهامك وتوجيه انتباهك نحو المسار الذي قد يفتح لك آفاقًا جديدة من الوعي. مع ذلك، فالكلمات في حد ذاتها مجرد كلمات جوفاء، بلا روح ولا إرادة، وأنت وحدك من يقرر إن كنت ستتقبل هذا التغيير في داخلك أم لا. أنت القوة المحركة لحياتك ووعيك في كل لحظة. الوعي خيارٌ منك، لأجلك، من أجل الحقيقة، من أجل الحب، من أجل الواقع، ومن أجل الحرية.

-[أنا، نظرية: أ7.7]-

حتى بدون تفكير، أنا

إن الأفكار، وكذلك غيابها، تقدم دليلاً متساوياً على الوجود.

...

NotThinkingAlsoCon.rmsME

""أنا أفكر، إذن أنا موجود." - رينيه ديكارت

.Let'sbrie.yrevisitthisquote

أنا قادر على التفكير (أو إدراك أي شيء، في هذا الشأن) لأنني موجود.

هذا منطق سليم في رأيي. يمكن ملاحظته مباشرة. إن الاستدلال بأن ملاحظة تفكيرنا تثبت وجودنا، هو ملاحظة سليمة.

لكن التفكير ليس التأكيد الوحيد على مفهوم الهوية الذاتية.

كما سبق أن استكشفنا (وسنتعمق في ذلك في الفصول القادمة)، فإن كل تجربة، حرفيًا، تؤكد لك أنك المُجرِّب الموجود الذي يُتيح التجارب. ولهذا السبب، فإن عبارة "أنا أختبر، إذن أنا المُجرِّب، إذن أنا موجود" تُعدّ أكثر فائدة وشمولية لتحقيق هدفنا.

حتى في غياب التفكير، أو أي تجربة ناتجة عن التفكير، أو الافتراض، أو الاعتقاد، أو التفسير، أو التخيل، لا يزال بإمكاننا أن ندرك أننا...

أنا هو أنا. وبناءً على ذلك، فإن عبارة "أنا لا أعتقد، إذن أنا موجود" ستكون صحيحة أيضاً. إن تجربة غياب كل الأفكار تؤكد وجودنا ككائن واعٍ.

على الرغم من أنه من النادر نسبيًا أن يتوقف الإنسان العادي تمامًا عن التفكير والتخيل للحظة (على الأقل بوعي أو عن قصد)، إلا أننا جميعًا قد اختبرنا أنفسنا متحررين من الأفكار في بعض الأحيان. ومع ذلك، لم نتوقف عن الوجود. كنا حاضرين حتى بدون الأفكار.

لا نتوقف عن الوجود عندما نتوقف عن التفكير أو التخيل. الفكر والوعي جانبان متميزان لنفس الذات. الفكر أشبه بالحلم، يظهر ويتغير باستمرار، بينما الوعي ثابت، لا يظهر، وهو حاضر دائماً.

هل فكرت يوماً بدون وجود "خلفية" الوعي؟ وهل فكرت يوماً بدون وجود أساس وحدة الوعي؟

لا يمكن للفكر أن يوجد بمعزل عن الوعي وجوهره، فالفكر وظيفة أو نشاط أو تعبير عن الوعي وجوهره. ومع ذلك، يمكن للوعي وجوهره أن يوجدا، بل ويوجدان بالفعل، دون وجود فكر.

يمكنك إثبات ذلك بنفسك بسهولة عندما تتمكن من إيقاف جميع الأنشطة التخيلية (بما في ذلك التفكير) دون أن "تغفو". إذا بقيت حاضرًا ومتيقظًا أثناء إيقاف جميع الأنشطة التخيلية، فستجد "خلفية" ذاتك، مدركة لذاتها.

الوعي موجود دائمًا، حتى عندما يبدو أنه غير موجود. بل إن ملاحظة غياب الوعي أو تفسيره يُعدّ دليلًا على وجوده، أو على وجودنا. في غياب "إدراك الأشياء"، قد يتوقف إحساس الأنا، وقد يختفي "شعورنا المألوف بالواقع" للحظة، كما هو الحال في النوم العميق. ولكن إذا استطعنا البقاء واعين ومتيقظين في مثل هذه التجربة من "غياب الوعي"، فسوف ندرك أن الذات تستمر بلا زمن ودون أي انقطاع في وجودها. بعبارة أخرى، الوعي موجود بوجود أو بدون أشياء محسوسة.

لا تظهر الأفكار، وكذلك إدراكنا الواعي للوعي، إلا في بعض الأحيان. لكنك لم تتوقف قط، خلال أي من هذه التغيرات في الإدراك، عن الوجود الجوهري. لو كنت قد توقفت، لما كنتَ على دراية بـ"لحظات انعدام الوعي" و"انعدام إدراك الأشياء"، كما هو الحال في النوم العميق. إنك تعرف عن "فجوات التجربة" الظاهرية لديك فقط لأنك كنتَ حاضرًا لتختبرها بطريقة أو بأخرى.

أنا أتجاوز كل الخبرة وعدم الخبرة الظاهرية

بهذا المعنى، تسبق اليقظة الذهنية أي فلسفة عقلية، أو معتقد ديني، أو منظور اجتماعي، أو حالة ذهنية، أو أي شكل آخر من أشكال التفكير أو "انعدام التفكير"، على حد سواء. فكل هذه الأمور لا وجود لها إلا في الخيال أو في العقل المفكر. ولذلك، فإن اليقظة الذهنية هي الحل (أو الحل) لجميع المشكلات الناجمة عن الأنشطة المذكورة آنفًا وتحيزاتها الحتمية، وبالتالي، هي أيضًا الحل (أو الحل) للوهم والتشويش المتعلقين بأثمن حقائق الحياة.

لا يستطيع العقل إلا التكهن بوجود الوجود أو عدمه أو الحديث عنه. فهو لا يستطيع خلق أو إزالة ما نحن عليه حقًا. وللعقل تأثير ضئيل جدًا، إن لم يكن معدومًا، في مسألة الملاحظة الحقيقية، الروحية والعلمية، وتحقيق الذات.

كل تجربة، حرفيًا، تشير إلى وجود شيء ما يُتيح هذه التجربة. هذا "الشيء"، الذي يشهد له كل شيء، ويُشيد به، ويُلمّح إليه، ويُؤكده، هو أنت يا صديقي. هو ذاتك. هو أنا. هو الكائن. هو ما يقصده الناس عندما يشيرون إلى كائن أصلي مثل الله، أو الخالق، أو الواحد، أو المصدر. هو ما يحاول العلماء تحديده والتعرف عليه عندما يبحثون عن الطبيعة المطلقة لـ"الكون الموضوعي".

نعم، هو بلا شكل وغير مرئي للحواس، إذ لا يظهر للعقل أو الحواس كشيء مادي. ولا، ليس قابلاً للفهم بالفكر. لكن هذا لا يجعله غير موجود، أو غير أساسي، أو غير علمي، أو غير قابل للتمييز، أو غير مهم. بل على العكس تماماً.

إن إحساسك العميق بذاتك، أو معرفتك الداخلية بنفسك، هو بوابتك إلى الخالق؛ إلى مصدر الذكاء الكامن وراء كل ما هو موجود. ولهذا السبب، لا يمكننا الوصول إلى فهم حقيقي للطبيعة الموضوعية لجميع الظواهر، أو ما نعتبره عادةً "واقعاً"، إلا من خلال البحث الأكثر حميمية ومباشرة في طبيعة الذات نفسها - المُختبِر.

يمكننا أن نراقب ونفحص ونحلل جميع تصوراتنا عن جميع الأكوان التي يمكننا إدراكها، ومع ذلك، في نهاية المطاف، لن نكون أكثر حكمة بشأن الطبيعة الحقيقية للواقع إذا أغفلنا الذات - هذا الوعي البدئي ووجوده الجوهري - من تحقيقاتنا واستنتاجاتنا. في الواقع، لن نكون قد غرقنا إلا في الوهم الكبير، أو المايا كما هو معروف في الشرق.

تعني كلمة "مايا" حرفياً ما ليس موجوداً (ولكن يبدو أنه موجود). تشير كلمة "مايا" إلى طبيعة الإدراك، والعالم، وما إلى ذلك، تماماً كما يبدو عالم الأحلام في الليل، ولكنه ليس موجوداً (بخلاف كونه مظهراً ذاتياً للوعي).

كل ما هو كائن هو الذات.

كل إدراك هو إدراك للذات فقط ومن داخلها؛ يتم تجربته من قبل الذات فقط ويتم تمكينه من قبل الذات فقط.

إن دراسة الإدراكات كما لو كانت منفصلة عن المُدرِك، أو الذات، هو تعريفٌ دقيقٌ لـ"الانخداع بالوهم الكبير". إنه ما يفصلنا عن معرفتنا المباشرة بالذات أو بالله. إنه ما يُنتج شعورنا بالانفصال، والعزلة، والاغتراب، والخوف، وانعدام الأمان، والغضب، والإحباط، والافتقار إلى السلوك أو التصرفات الحكيمة والشاملة.

لا تدع المايا تتحول إلى سامسارا

الوهم (المايا) بريء. إنه أشبه بمسرحية أو فيلم. وجوده لا يُسبب لك معاناة، ويمكن استخدامه للتعلم والتسلية. لكن عندما يُصدق المرء أنه حقيقة، يتحول الوهم إلى ضلال (سامسارا)، والضلال

هو الظالم الخبيث للذات وعدو السعادة والوضوح والذكاء والحب والحرية والانسجام والتطور الحقيقي. قدّر المايا لأنها لعبة خيال، وتذكر ذاتك بوضوح، ولن تتحول المايا إلى سامسارا من أجلك.
في الحقيقة، إن عدم معرفة الذات معرفة حقيقية هو سبب كل معاناة. ومن الطبيعي إذن أن معرفة جوهرك ووحدتك معرفة حقيقية ومباشرة تساوي تحررك من هذه المعاناة. هذا ما سماه بوذا التنوير أو النيرفانا، وما سماه المسيح ملكوت السماوات. وهو ما أسميه أنا، أو ربما مجازيًا: الخالق الواحد الأحد.
إنها ذاتك الحقيقية. وهي لا تُوجد في عقلك أو بواسطته؛ بل يجب أن تشعر بما يتجاوز عقلك. يجب أن يلاحظ الوعي ذاته، سواء بأفكار أو بدونها.
لحسن الحظ، فإن متلازمة الألم العضلي الليفي موجودة بالفعل خارج نطاق عقلك، وهي تشهد عقلك وهو ينتج وهماً تلو الآخر بينما نتحدث، في حين أنه نفسه ساكن، بلا حراك، عميق، لا جدال فيه، وحر تماماً.
أنا رع. فكروا، إن شئتم، أن الكون في اللانهاية. لم يثبت هذا أو ينفيه بعد، لكننا نؤكد لكم أنه لا نهاية لأنفسكم، ولا لفهمكم، ولا لما تسمونه رحلة بحثكم، ولا لتصوراتكم عن الخلق.
ما هو في اللانهاية لا يمكن أن يكون متعددًا، فالتعدد مفهوم محدود. لكي يكون لديك وحدة، يجب عليك تحديد أو تعريف ما في اللانهاية كوحدة؛ وإلا، فإن المصطلح لا يكون له أي مرجع أو معنى. في خالق اللانهاية، لا توجد إلا الوحدة.
لقد رأيتم أمثلة بسيطة على الوحدة. لقد رأيتم المنشور الذي يُظهر جميع الألوان المنبثقة من ضوء الشمس. هذا مثال بسيط على الوحدة.
في الحقيقة، لا يوجد صواب أو خطأ. لا يوجد قطبية، فكل شيء سيُصالح، كما تقولون، في مرحلة ما من رحلتكم عبر كيان العقل/الجسد/الروح، الذي تُلهون أنفسكم بتشويهه بطرق شتى في هذا الوقت. هذا التشويه ليس ضروريًا بأي حال من الأحوال. إنه خيارٌ منكم كبديل لفهم وحدة الفكر الكاملة التي تربط كل الأشياء.
أنت لا تتحدث عن كيانات أو أشياء متشابهة أو متماثلة إلى حد ما. أنت كل شيء، كل كائن، كل شعور، كل حدث، كل موقف. أنت الوحدة. أنت في اللانهاية. أنت الحب/النور، النور/الحب. أنت. هذا هو قانون الواحد.
-رع، قانون الواحد
-[أنا، نظرية: أ8]-

إدراك الذات الجوهرية
يمكنك أن تستخدم انتباهك للانغماس في الوهم والمعاناة بلا داع، أو يمكنك أن تستخدم انتباهك للاستيقاظ على الواقع وتحرير نفسك في الحرية التي هي موجودة دائماً وموجودة بالفعل.
...
-[أنا، نظرية: أ8.1]-
مقدمة
ما مدى أهمية تحقيق الذات بالنسبة لك؟
...

أليس من المفارقات أننا نرتبط بالعديد من الأشياء والتجارب، بل وندعي ملكيتها، دون أن نعرف حقًا مالكها أو شاهدها أو من مر بها؟
على سبيل المثال، على الرغم من أن الأمر مفهوم وعادة ما يكون حسن النية، إلا أنه عندما نأخذ شيئًا مثل الفعل الطبيعي والرومانسي المتمثل في ادعاء أن شرارة أخرى (كائن) من المصدر الداخلي هي "زوجتي" أو "زوجي"، وننظر إليه من وجهة نظر أكثر موضوعية (مستنيرة)، فإنه من الجنون تقريبًا أن نرى مدى سرعة وحرصنا على وضع حصتنا الشخصية على شيء ما - حتى لو كان كائنًا واعيًا وحرًا آخر - عندما لا نعرف حتى من هو "أنا" (المالك المفترض) حقًا؛ ناهيك عن معرفة من هي زوجتنا أو زوجنا حقًا.
لا أقول إنه لا ينبغي عليك الزواج أو الالتزام بشريكك. بكل تأكيد، أحب والتزم بعمق. إنه لأمر جميل ونبيل أن تحب وتلتزم بعمق برفاهية كائن آخر. لكن سيكون من الأصدق والأكثر مراعاة أن تعرف أولاً من أنت حقاً، وما هي حقيقة شريكك، وأن تُقدّر حرية كل منكما الخالدة ووعيه غير المتجسد قبل أن تتفقا على أن تكونا "مُلكاً" لبعضكما البعض بأي شكل من الأشكال.
إن تجربة حياتنا اليومية بأكملها تقريباً تتكون من عمليات التفكير والمشاعر المتعلقة بالأشياء التي نربط أنفسنا بها والتي نعتقد بطريقة أو بأخرى أنها تنتمي إلينا.
أفكاري، آرائي، مشاعري، عواطفي، حقائقي، بيتي، خططي،
إلخ. ومع ذلك، فإننا نفعل ذلك دون أن نعرف حقًا هذا "الذات" المفترض الذي نقول إن كل الأشياء تنتمي إليه أو تتعلق به.
نفترض أننا "نعرف أنفسنا" نوعًا ما لأن لدينا شعورًا غامضًا وغير مدروس بأننا كذلك، ولأننا تلقينا أفكارًا معينة عن هويتنا. ولكن باستثناء الحالات النادرة، لا أحد يعرف حقًا من أو ما هو هذا "الأنا"، أو ما هي طبيعة الوجود والتجربة في الواقع.
بطريقة ما، يستمر معظمنا في عيش الحياة بسعادة (ظاهرياً)، ونمتلك الأشياء من حولنا، ونسعى وراء رغبات المستقبل، ونحمي الأشياء التي هي "خاصة بنا" حالياً، دون أن يكون لدينا أي فكرة حقيقية عما نحن عليه أو لماذا نحن.
هذا النمط من الحياة، الذي يتسم باللاوعي العميق ويكاد يصل إلى حدّ عدم الاحترام، والذي يبدو أننا نتسامح معه بسعادة ونحافظ على تطبيعه في اتفاقياتنا المجتمعية، متجاهلين طبيعته الوهمية، ومتجنبين أو مشوهين تعاليم صادمة ولكنها حقيقية كهذه، يُعدّ في نهاية المطاف ظلماً كبيراً لأنفسنا، ولعلاقاتنا، وللوجود ككل. إنه يجعلنا غير طاهرين سراً، ويُهدر شرفنا ونزاهتنا إذا تسامحنا مع كل هذه المظاهر الرومانسية الشائعة والافتراضات والاتفاقات الجماعية المُطَبَّعة.
يجب علينا، في مرحلة ما، أن نعترف بحقيقة مأزقنا، وأن نواجه الكم الهائل من الهراء الذي اتفقنا جميعًا على اعتباره "طبيعيًا"، وأن ننمو في الشجاعة والقبول والشرف، حتى نتمكن كجنس بشري من التقدم إلى المستوى التالي من التطور والنقاء.
لا بدّ لنا جميعاً، في مرحلة ما، أن نقرر التوبة أخيراً ونزيل الغشاوة عن أعيننا، مهما كانت العواقب.
لا بدّ لنا، في مرحلة ما، أن نتحلى بالشجاعة، حتى نتمكن من تنمية الصدق مع الذات والنزاهة والإيمان.
من المهم للغاية بالنسبة للبشرية في هذه المرحلة من تطورها أن تبدأ في إعطاء الأولوية للبحث الذاتي الموضوعي وهدفها النهائي المتمثل في تحقيق الذات.

أرجو من خلال هذا الفصل أن أمنحكم دفعةً قويةً تُحفزكم على الانطلاق نحو تحقيق إمكاناتكم الكامنة. أحيانًا يتطلب الأمر شجاعةً ومواجهةً وإرادةً قويةً للتغلب أخيرًا على العقبات التي تُعيق تقدمنا طوال حياتنا.
دعونا نكسر بعض الأنماط، ونواجه بعض الحقائق، ونحرر بعض النفوس.
إن تحقيق الذات هو أعظم خدمة يمكنك تقديمها للعالم.
-رامانا ماهارشي
-[أنا، نظرية: أ8.2]

فلنستيقظ على الاستيقاظ ولنستخدم انتباهنا بحكمة
إذا كنت صادقاً، فما هي النسبة المئوية من كل يوم التي تقضيها في الاعتراف بذاتك الحقيقية؟
...
أقل من 0.1% من انتباه معظم الناس اليومي يُخصص للواقع
لو استطعنا بطريقة ما أن نكتشف النسبة المئوية من انتباهنا اليومي الموجه مباشرةً إلى معرفة وتقدير ذواتنا الجوهرية (حقيقة وجودنا وإدراكنا) وقارناها بنسبة انتباهنا التي نقضيها في التفكير في كل ما يظهر لنا بطريقة مؤقتة وغير جوهرية، فإنني أقدر أنه بالنسبة للشخص العادي على وجه الأرض، سنجد أن أقل من 0.1% من وقته وتركيزه ونيته وقدرته على التأمل موجهة نحو جوهر وجوده (بشكل واعٍ على الأقل)، وأن أكثر من 99.9% من تركيزه ونيته وقدرته على التأمل موجهة نحو الخارج (نحو المظاهر/الأشياء)؛ بل وبشكل لا واعٍ.
الحساب الذي يكشف ذلك هو أنه في كل دورة يوميةٍ مدتها 24 ساعة، لدينا 1440 دقيقة. 1440 دقيقة مقسومة على 1000 تساوي 86.4 ثانية. وبالتالي، فإن 86.4 ثانية تساوي جزءًا من ألف (0.1%) من الوقت المتاح لنا في دورة يومية واحدة (24 ساعة).
الآن، كم عدد الأشخاص الذين تعرفهم والذين يقضون أكثر من 86.4 ثانية يوميًا دون الانخراط عمدًا في أي عمليات تفكير، وبدلاً من ذلك يكونون على دراية تامة بإحساسهم بالوجود الواعي؟
أحد الشروط في هذه الحسابات هو أن الشخص المعني يقضي وقته بوعي أو عمدًا مركزًا على إحساسه الأساسي بذاته، وليس عن غير قصد أو بشكل غير مباشر.
لذا، فإن التقدير الأدق هو أن غالبية البشر لا يقضون أي وقت في التركيز بوعي على جوهر الوجود، في معظم الأيام. بعبارة أخرى: تعيش غالبية البشرية بشكل دائم وحصري في عالمها الوهمي الخاص، بعيدًا عن الواقع.
هذا يعني أنه في يوم عادي، لا يُكرّس الشخص غير المُدرّب روحياً أو غير المُهتمّ روحياً (الذي يبتلعه مفهومه عن ذاته تماماً ويُعرّف نفسه به)، أو حتى الطالب الروحي "المُثقّف" ولكنه في الواقع "مُضلّل"، الذي لم يُعلّم الطريق المُباشر إلى معرفة الذات، أيّاً من وقته أو انتباهه لإدراك جوهره ووعيه في اللحظة الراهنة. فكيف إذن يُمكن لأيّ شخص أن يدّعي معرفة نفسه بوضوح، إن كان ذلك ممكناً أصلاً؟
وهكذا، فإن الأرض حرفيًا نوع من أنواع المصحات العقلية
ربما يكون هذا مبالغًا فيه بعض الشيء، ولكن يمكنك أن تنظر إلى كوكب الأرض على هذا النحو: نوع من "المصحة العقلية" أو "تجربة كونية اجتماعية في نسيان الذات". زومبي لاند.

كوكب الأرض (وسكانه تحديدًا) هو في معظمه "كوكب وهمي"، حيث يرتدي الجميع تقريبًا - مجازيًا - نظارة واقع افتراضي دائمة يعرضون من خلالها أفكارهم الشخصية على مدار الساعة. هذا كل ما يعرفه ويختبره معظم البشر بوعي. فمنذ لحظة ولادتهم وحتى لحظة وفاتهم، لا يدركون حقيقة الواقع - أساسهم الخاص.

يشبه الأمر مسكنًا تجريبيًا على كوكب ضمن كوننا الفسيح، يمكن للسياح من خارج الأرض زيارته ليروا كيف سيكون حالهم لو ولدوا هنا وعاشوا في حالة من الوهم والنسيان (للذات) التي أصبحت أمرًا طبيعيًا. يشبه الأمر كيف يمكننا زيارة جزيرة ألكاتراز لنتخيل كيف كان شعور السجناء هناك.

معظم الناس، مهما بلغوا من ذكاء أو تعليم (وحتى في عالم الروحانيات)، يكونون في يومهم العادي غافلين تماماً عن حقيقتهم. بل إنهم غارقون في دوامة ذهنية أشبه بآلة كرة البينبول، حيث يتنقل انتباههم، كقطة صغيرة، من فكرة إلى أخرى (من فكرة إلى أخرى، ومن مظهر إلى آخر) في تكرار مستمر.

يشير هذا إلى أن حتى أولئك الذين يعتبرون أنفسهم "يعيشون بوعي" أو "أشخاصًا روحانيين" أو "ممارسي يوغا معاصرين يتمتعون بأسلوب حياة صحي وتأملي وصديق للبيئة" لا يزالون، في يوم عادي، غير مدركين بنسبة 100% تقريبًا لهويتهم، أو لله، أو للواقع. إنهم يلعبون لعبة فيديو بتقنية الواقع الافتراضي تبدو "أكثر وعيًا ومراعاة"، لكنها لا تزال لعبة فيديو شخصية بشخصية افتراضية (مفهومهم عن الذات) كمركز اهتمامهم وشعورهم الوحيد بالهوية.

وينطبق الشيء نفسه على معظم "العلماء" الذين يدّعون دراسة الحياة، لكنهم في الواقع يراقبون عالمهم الخاص الذي تم إنتاجه بتقنية الواقع الافتراضي (عالم أفكارهم).

وينطبق الأمر نفسه على من يدّعون التدين ويعبدون الله، إن لم يدركوا وجود الله بشكل مباشر. فمعظمهم، موضوعياً، لا يعبدون الله أبداً، حتى وإن صلّوا بأفكارهم (باستخدام نظارات الواقع الافتراضي) لمدة ثماني ساعات يومياً، وارتدوا قبعة مقدسة خاصة، وقرأوا من الكتب المقدسة، والتزموا بقواعد سلوك صارمة.

حتى الباحث الروحي العادي الذي يمارس التأمل بانتظام، بنية صادقة للتنوير... إذا لم يُعلَّم كيفية إدراك طبيعته الحقيقية بشكل مباشر - حتى لو تأمل لساعات في ذلك اليوم - فمن المرجح أنه لن يكون على دراية بالله الحقيقي، أو بطبيعته الذاتية الحقيقية، في أي وقت. فمعظم التأملات مفاهيمية وعقلية، وبالتالي فهي في نهاية المطاف وهمية.

وهكذا، حتى بين المتدينين أو الروحانيين، فإن هذا الرقم (100% انغماس في السامسارا و0% وعي بالله أو وعي بالذات) غالباً ما يكون دقيقاً إلى حد كبير، لأنه على الرغم من أنهم قد يفكرون بوعي في الطبيعة الأساسية للحياة من الناحية المفاهيمية، إلا أن قلة منهم قد تم تعليمهم كيفية الوصول إليها بشكل مباشر من خلال تجربتهم الخاصة والفطرية والذكية.

إنّ أنماط الحياة التعبدية، كالتأمل والتزام المتدين بالله (مهما كان هذا الالتزام نظريًا في الوقت الراهن)، قد تكون عظيمة في نواحٍ كثيرة، وقد تتجاوز هذه الممارسات أحيانًا مجرد ممارسة أنماط حياة تعبدية مصطنعة نظريًا. لكنّ هذه الطرق في الوجود (التأمل، الصلاة، إلخ)، مع كونها خطوة أولى عظيمة نحو التنوير، غالبًا ما تتكون من إسقاطات وهمية لذات إلهية خارجية، محتجزة داخل العقل الشخصي القائم على التأويل.

إذا حقق هؤلاء الممارسون المتحمسون للتأمل أو الدين درجة ما من الوعي الحقيقي بالله، أي: الصحوة أو التنوير، فإن ذلك يعود إلى إخلاصهم الشديد والمخلص (الذي يجعل الله يكشف

"نفسه" لهم)، وليس بسبب فهمهم المفاهيمي لله، أو أدواتهم الروحية، أو نظامهم الغذائي النباتي، أو سلة إعادة التدوير الخاصة بهم، أو طقوسهم تحت ضوء القمر، أو تعليمهم الديني والتزامهم بتعاليمه.

لنرفع نسبة وعينا بالواقع

هذه الأرقام منخفضة بشكل صادم بالنسبة لأمر جوهري وأساسي وضروري كمعرفة أنفسنا وطبيعتنا ومصدرنا. إذا كنا لا نعرف حتى ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي، فكيف لنا أن نأمل في تطوير أنفسنا وحضارتنا نحو شيء حقيقي وموحد ومتناغم ومستدام وآمن وجميل؟

لهذا السبب أؤكد باستمرار في هذا الدليل أن التأمل ليس السبيل الوحيد، وأنه قبل أن نلتزم بالتأمل، نحتاج إلى فهم واضح لطبيعة الذات وكيفية الوصول إليها بشكل مباشر وتجريبي داخل أنفسنا. إنها مهارة يمكن للجميع، بل يجب، البدء بتعلمها في أقرب وقت ممكن. ومن هنا جاء الجزء النظري والمنطقي الموسع من هذا الدليل، ولهذا السبب أبدأ بالنظرية والمنطق (الذي يُعد بمثابة مقدمة أو تمهيد مناسب) قبل أن أرشدكم إلى الممارسات وبروتوكولات التدريب.

وهذا أيضاً سبب رئيسي لاختياري مصطلح "أنا" لوصف "هدف" هذا العمل. حتى أنني عنونت الكتاب "أنا". اخترت هذا لأنه إذا كان ما نحاول إدراكه كمصدر إلهي مُؤَطَّراً في سياق "أنا" في أذهاننا، فسنكون أكثر قدرة على توجيه انتباهنا لإدراكه ضمن وعينا الجوهري، بدلاً من إسقاطه كرمز آخر على السماء أو النجوم أو شخص ما أو كيان ما أو رمز داخل سماعات الواقع الافتراضي الشخصية.

الهدف هو أنا/أنت الحقيقي/ة. ما وراء المصطلحات وما وراء أوهام العقل.

كأفراد وكحضارة: دعونا نستيقظ على حقيقة أننا قادرون على الاستيقاظ، ونعلم أنفسنا وأطفالنا أنه يمكننا استخدام انتباهنا بشكل مباشر - بشكل مستقل عن الظروف الخارجية أو الأيديولوجيات - لإدراك الطبيعة الحقيقية للواقع، وبالتالي، طبيعة أنفسنا وكل ما هو موجود.

الأخبار السارة

لقد أخطأنا في تعريف ذواتنا الحقيقية المجيدة، وربطناها بمجموعة من المعتقدات المربكة والمعزولة، ومفاهيم الذات المحدودة. فلا عجب أننا نتوق إلى وطن غامض، أو يوتوبيا، أو علاقة مثالية، أو مكافأة دينية على سلوكياتنا في المستقبل أو بعد رحيلنا الجسدي، وأننا نخشى أيضاً نقيض هذا المفهوم (العقاب، أو انعدام الجدارة).

إن هذا الاستخدام المضلل بشكل خطير لوعينا الثمين يرجع بالكامل إلى حقيقة أننا فقدنا رؤية ذواتنا الحقيقية المتحررة الموجودة بالفعل في كل مكان، ولأن فهمنا للحياة الحقيقية لا يتم تدريسه بشكل صحيح وواضح ومباشر من قبل المعلمين المدركين لأطفالنا (أو البالغين) - مرة أخرى، باستثناء الحالات النادرة للغاية.

والخبر السار هو أن هذا الذات النقية والحاضرة دائماً قد تم تأسيسها بالكامل فيك، ولم يتم إعاقتها أو حجبها أبداً، ويمكن استعادة أو تذكر التوافق الواعي معها بسهولة من خلال الرغبة (الالتزام) والتعليم المناسبين.

من خلال تطبيق تحويل بسيط ومتكرر للانتباه، لملاحظة الطبيعة المكانية الكامنة للذات/الوعي، ستُكشف لك قوتك الحقيقية التي لم تضيع أبدًا في أي من تصوراتك، بما في ذلك تصوراتك الذهنية عن الله، أو المصدر، أو السماء. لا توجد طبيعة مستقلة لأي من هذه المظاهر، وبالتالي، فهي لا تملك قوة خاصة بها؛ ولا قوة على الذات/الوعي. أنت وحدك...

من خلال الممارسة والفهم المباشر، تعود القوة الوحيدة - الفريدة - التي كانت وستبقى، إلى عرشها الحقيقي كحاكم وسيد وحاكم - طبيعتنا الذاتية. يمكن التواصل مع هذه القوة الذكية البدائية والفريدة مباشرةً من خلال وعينا اليومي، بالتركيز على ذلك الإحساس غير المادي، ولكنه البديهي، بذاتٍ فريدة، واسعة، دقيقة، غير مقسمة، مفتوحة على مصراعيها، فسيحة، تشبه السماء - الوعي، الوجود، أنا، أو أنا هو - تلك الوحدة الأساسية التي لا جوهر لها، والتي يظهر فيها كل شيء، والتي من خلالها يُعرف كل شيء بسهولة.

-[أنا، نظرية: أ8.2.1]-

من الممارسة المفاهيمية إلى الممارسة الفعلية

هناك جوانب (ميتافيزيقية) حقيقية متضمنة في عملية الاستيقاظ. وإذا لم تكن على دراية بالأسس العلمية الصحيحة وأكثر الطرق مباشرة نحو التذكر الذاتي، فمن المرجح أنك لن تتمكن من تطبيق النوع المناسب من التركيز لإيقاظ نفسك في أي وقت قريب، أو بطريقة موثوقة.

...

التأمل في الله: مفاهيمياً/تخيلياً مقابل التأمل المباشر/الفعلي

بسبب نقص التوجيه والإرشاد المناسبين في الحالة الطبيعية لله/الذات/الوجود/الوعي، فإن معظم البشر الذين يمارسون الصلاة أو التأمل - حتى أولئك الذين يفعلون ذلك بتفانٍ حقيقي - لا يوجهون (عادةً) انتباههم الواعي إلى الطبيعة الملحوظة لله: أنا هو أنا.

في الواقع، قليلون جداً يفعلون ذلك، إلا عن طريق الصدفة.

أحيانًا، قد تُهيئ الصلاة أو التأمل المفاهيمي والتخيلي الشخص لحالة ذهنية مناسبة (أو درجة من "اللاوعي"، والتي قد تكون إيقافًا مؤقتًا لسماعة الواقع الافتراضي المفاهيمي) لتلقي وضوح حقيقي، أو لمحات من طبيعته الذاتية الحرة الخالدة من خارج عوالم السبب والنتيجة التي يتخيلها ذهنيًا. لكن هذه اللمحات غير المتوقعة تُعدّ حالة شاذة في حياة من يتأمل مفاهيميًا أو تخيليًا، أو من يتأمل من منظور كونه فاعلًا شخصيًا، جسديًا وعقليًا.

باختصار: أي شخص لم يُهيأ بشكل صحيح لمسار مباشر - أو الأفضل من ذلك، لحقيقة الوجود الواعي الكامل الذي لا مسار له - سيُهدر الكثير من الوقت ويُسبب صراعًا لا داعي له للاستيقاظ على ما هو موجود بالفعل وبكل سهولة. هذه اللمحات العرضية للوعي المطلق التي قد يختبرها المتأمل المفاهيمي لا تنتج عادةً عن الممارسة المفاهيمية الفعلية أو عن الفهم الواعي للممارس، بل تنشأ بفضل إخلاصه ونقاء انتباهه.

عندما يلمح ممارس التأمل التقليدي، الذي يركز على الجسد والعقل، لمحة من الحرية، يمنحه ذلك الأمل والراحة المؤقتة. لكن سرعان ما يعود الصراع، لأنه لا يدرك عادةً أنه يستطيع بسهولة إعادة التواصل مع مصدر الحرية الدائم هذا - بشكل مباشر ومتعمد - وأن يتعلم الحفاظ على اتصال واعٍ به بشكل طبيعي، إذا ما أرخى عقله ببساطة في وحدة الوجود والمعرفة في هذه اللحظة.

لا يعني هذا أن هؤلاء الناس غير صادقين؛ فتعليمهم الروحي يفتقر إلى الوسائل المباشرة. لذا، فهم لا يدركون ما هو أفضل بعد. ومن ثم، فقد اتبعوا مسارًا أبطأ وأقل مباشرة نحو الوعي بالله، وبمعنى مؤلم، كانوا يضيعون وقتهم. حتى وإن كانت قلوبهم تتوق حقًا إلى محبة الخالق، فهم يجهلون ما يجهلونه. هذا النوع من الجهل بريء. ولهذا السبب نرغب في أن ينتشر هذا النوع المباشر من التعليم والتوجيه في جميع أنحاء هذا الكوكب: للارتقاء بالروحانية عالميًا؛ لتنوير الناس بشأن العلم الحقيقي والشامل للتنوير - بما يتجاوز المفاهيم الدينية والروحية.

لا أقول أن تتوقف عن الصلاة والتأمل بأي طريقة تعلمتها حتى الآن (باستخدام عقلك ومفاهيمك وخيالك). خاصةً إذا كنت تشعر أن ذلك يُقرّبك من الله أو يمنحك راحة البال بطريقة ما، فاستمر في الصلاة والتأمل. لهذه الأنشطة فوائد إيجابية ملموسة على مستوى الجسد والعقل، ويمكن أن تكون جسورًا جميلة نحو إدراك الواقع.

عموماً، يُفضّل عادةً الصلاة والتأمل، حتى قبل أن يتمّ تعريفك بشكل صحيح بآليات التعرّف الحقيقي على الذات (قبل

لقد تعلمت كيف تتخذ وضعية ذهنية شخصية وتسترخي في الوجود (وهو تحول انتباه يمكن للجميع تحديده وتطويره). مع ذلك، لا بد في مرحلة ما من مواجهة المغالطات في الافتراضات التي تستند إليها صلاتك وتأملاتك، إذا كنت ترغب في توجيه صلواتك وممارساتك التأملية نحو التحرر الحقيقي والتقدم بشكل أسرع على الطريق غير الممهد نحو الوعي الحقيقي بالمصدر وما يتبعه من تحول في كيانات العقل والجسد والروح.

إذا كنت ترغب في معرفة نفسك على مستوى عميق ومحرر حقًا، فلن يكفيك الوقت في هذه الحياة للصلاة والتأمل بوسائل غير مباشرة وتحت تأثير أوهام شخصية ومفاهيم روحية خيالية - أي بشكل مفاهيمي وتخيلي. هذه الوسائل نحو الحرية واليقظة الحقيقية بطيئة للغاية. هناك فيزياء (ميتافيزيقية) حقيقية متضمنة في عملية اليقظة والتطور الروحي. وإذا كنت لا تعرف العلم والطريقة الصحيحة نحو يقظة ذاتك، فمن المرجح أنك لن تركز بشكل صحيح للوصول إلى هناك قريبًا، أو بطريقة موثوقة ومتسقة وقابلة للتكرار عمدًا.

إن نوع الإدراك المباشر الذي يرشدك إليه الكتاب الأول لا يتم تدريسه عادةً في تعاليم معظم الممارسين الروحيين/الدينيين، وغالبًا ما يواجه هؤلاء الطلاب صعوبة في تكرار لمحات حقيقية عن الذات/الله/الحقيقة حسب الرغبة - لأنهم يفتقرون إلى الفهم الصحيح للفيزياء المعنية، وقبل كل شيء، لأنهم يفتقرون إلى المقدمة التجريبية للطريق المباشر إلى الحرية التي تتجاوز كل الالتباسات.

خلاصة القول: فلننشر التعاليم والأدوات المباشرة ونقدمها للناس على نطاق واسع. روّج لها بأسلوب راقٍ وطبيعي أثناء تطبيقها بنفسك. سيكون لهذا أثرٌ عظيم عليك وعلى من حولك نتيجةً لممارستك الصادقة. استنر بالعلم المباشر للتنوير، ثم شارك ما تعرفه بتواضع وثقة على منصاتك الخاصة. لا تبالغ، ولا تجعل الأمر يتمحور حولك، ولا تصبح متعصبًا دينيًا؛ فقط شارك بتواضع من تجربتك المباشرة ما أثبت فعاليته مرارًا وتكرارًا. واستمر في مشاركة هذه المعرفة المقدسة مع الآخرين بمحبة، إن شعرت بالرغبة في ذلك.

-[أنا، نظرية: أ8.2.2]-

التكريم والامتنان

لماذا نعاني؟ لماذا نشعر بالحيرة في كثير من الأحيان؟ لماذا نحن دائماً في صراع مع بعضنا البعض؟

الجواب بسيط: ذلك لأننا نتسامح ونمارس نقصاً عميقاً في الاحترام والامتنان، في معظم الأوقات. سواء أدركنا ذلك أم لا.

...

إعطاء الأولوية للأمور المهمة هو الشرف والامتنان

ألا يبدو أننا ننفق قدراً غير متناسب من الطاقة على الأشياء الثانوية، وأننا لا نولي الأولوية الكافية للأساس والجوهر والخيط المشترك أو موفر كل هذه الأشياء والتجارب؟

كيف يُعدّ هذا موقفًا مُمتنًا أو كريمًا أو مُقدّرًا؟ ألا تشكر شخصًا ما كما ينبغي عندما يُهدي إليك هدية جميلة في عيد ميلادك؟ ألا تشعر بالامتنان للحياة التي تعيشها، ولو من حين لآخر؟
وبطريقة أكثر شمولية، فإننا نكون ناكرين للجميل في كل ثانية لا يكون لدينا فيها في وعينا إدراك مباشر لمصدرنا، أو على الأقل لجوهر الوعي - الموفر والوحدة الأساسية لجميع الأشياء الموجودة في إدراكنا والتي نسعى إليها بلا وعي، ونحكم عليها، ونلومها، ونتجنبها، ونقاومها، وندعي معرفتها، أو نتلمسها.
نمارس "إدراك الأشياء" طوال اليوم، كل يوم، مثل القرود المضطربة والجاحدة، نتأرجح من فرع حسي مؤقت إلى فرع فكري مؤقت، ومع ذلك نادراً ما نمارس، إن لم يكن أبداً، إدراك الذات (المعروف أيضاً باسم: تقدير الله) بثقة صادقة وتواضع.
أليس من الحكمة الأساسية (المنطق الأعلى)، أو حتى مجرد الحس السليم، القول بأنه من الأهمية بمكان معرفة جوهر أو أساس أو قاعدة شيء ما بدلاً من معرفة امتداداته العابرة أو أطرافه؟
إذا أردنا أن نرقص بتناغم مع الحياة كما هي في حقيقتها، أليس من الضروري أن نتعرف على الحياة كما هي حقًا؟ هل يمكننا حقًا أن نعرف ونقدر طبيعة الماء نفسه إذا سمحنا لأنفسنا بأن ننشغل بكل موجة صغيرة متحركة وفقاعة رغوية عابرة أو مكعب ثلج مزخرف ينتجه؟
إذا أردنا معرفة طبيعة الرمل، ألا ينبغي لنا أن نراقب الرمل نفسه، بدلاً من أن نفتن بكل قالب أو شكل يمكن أن يتخذه للحظة فقط - دون أن نتوقف أبداً للتعرف على الرمل نفسه، بسبب افتتاننا بما يمكن أن يعنيه الشكل العابر الناتج بسرعة لمنحوتتنا الرملية بالنسبة لنا كمفهوم شخصي للذات؟
كم مرة تدرك أن مجوهراتك مصنوعة من الذهب الخالص فقط - فتندهش فرحاً بطبيعة الذهب في جميع مجوهراتك - بدلاً من أن ترى فقط الشكل أو القيمة النقدية أو الوظيفة أو المكانة المرتبطة بهذا التعبير الملون عن الذهب؟
كيف يُمكن اعتبار هذا الغفلة اليومية التي تتجاوز 99.9% عن الحقيقة الجوهرية أمرًا مشرفًا وممتنًا؟ ألا يُعدّ هذا جشعًا وأنانيةً حين نتسامح مع إهدار الكثير من انتباهنا في الجهل؟ أين إرادتنا لمعرفة الحقيقة وإظهار تقديرنا لمن يستحقه؟ أين شرفنا؟ أين حبنا لله/المصدر/العقل؟
أعتقد أننا جميعًا نتفق منطقيًا على أهمية فهم جوهر أي شيء قبل تمجيد جوانبه غير الجوهرية، سواء كانت روحية أم لا، دينية أم لا، علمية أم لا. ومع ذلك، لا نمارس هذا، مما يُنقص من النزاهة والشرف. خاصةً إذا كنا نعلم الصواب من الخطأ، كما تعلم أنت الآن.
أعتذر عن ذلك. لكن ليس حقًا. أنا سعيدٌ بهذا، وآمل أن تكون كذلك أيضًا. أولئك الذين يعرفون قد زادوا من حاجتهم إلى النزاهة؛ لقد وضعوا الشرف على المحك في مستوى أعلى. بمعنى آخر: الآن وقد أصبحتَ أكثر وعيًا، سترغب في التصرف بنزاهة وتوافق مع تلك المعرفة، وإلا ستعاني أكثر بسبب التناقض بين ما تعرفه وما تطبقه.
مع ازدياد المعرفة تأتي مسؤولية أكبر. هل ستطبق ما تعرفه الآن؟
ابدأ بقول: نعم.
نقص المصدر - الامتنان يسبب الفوضى في حياتنا
نتساءل لماذا تبدو الحياة ظالمة إلى هذا الحد؛ لماذا نشعر بالحيرة الشديدة؛ لماذا نشعر بالعجز والضلال، وخيبة الأمل والخذلان، والوحدة والهجر. نتساءل لماذا تكون علاقاتنا مؤلمة في كثير من الأحيان أو غارقة في الخلافات والمشاكل والصراعات أو القمع المتبادل.

لكن الإجابة بسيطة: ذلك لأننا نمارس نقصاً عميقاً في الامتنان في معظم الأوقات، سواء أدركنا ذلك أم لا.

بمعنى آخر: نمارس بنشاط نقيض معرفة الله - نقيض الحب الحقيقي - على مدار الساعة تقريبًا. نوجه انتباهنا بطريقة غير شريفة. فلا عجب أن نشعر ونتصرف وكأننا تائهون، بينما في الحقيقة نحن أحرار، متوحدون مع كل ما هو كائن، وكاملون أبديًا.

هل تعرف شريكك؟

ألا يشكل معرفة أساس أو مصدر شيء ما فهمًا أعمق وأصدق وأكثر شمولية لهذا الشيء، من مجرد ملاحظة مظهره العابر وعواقبه وجوانبه؟

كيف لنا أن ندعي معرفة أي شيء بشكل شامل دون معرفة ما هو موثوق أو ثابت أو جوهري فيه؟

هل يمكنك تتبع مسار طائر في السماء؟ هل يمكنك الحفاظ على شكل موجة؟ هل يمكنك اصطحاب منحوتة رملية معك إلى بقية حياتك اليومية؟ هل يمكنك التمسك بخاتمك الذهبي عندما ينصهر معدنه ويعود إلى حالته الأصلية؟

هل يمكنك الادعاء بصدق أنك تفهم تمامًا كيفية عمل سيارتك أو مكوناتها، لمجرد معرفتك كيفية تشغيلها والتفاعل مع إشارات عجلة القيادة والمقعد والدواسات؟ قد تكون سائقًا ماهرًا، لكنك ستظل جاهلًا بمن أو ما الذي يُمكّن تجربة القيادة، وما الذي يُحافظ على تماسكها، وما الذي يُشغلها. وإذا ما تعطلت سيارتك يومًا ما، ستشعر باليأس والعجز، وكأنك ضحية لهذه السيارة التي تُسيء استخدامها يوميًا دون أن تُدرك ذلك، ودون أن تُقدّرها حق قدرها.

هل سبق لك أن واعدت شخصًا بدا لك، للوهلة الأولى، مثاليًا لك، ولكن عندما تعرفت على جوانبه الأعمق (الأقل قابلية للتغيير/الاختيارية)، تبين أنه ليس الشخص المناسب الذي كنت تظنه؟ أو ربما تبين أنه شرير أو خبيث، بينما كنت تظن للوهلة الأولى أنك وجدت شريك حياتك المثالي؟

هل يمكنك القول إنك تعرف زوجتك أو زوجك حقاً لأنك لاحظت طريقة تصفيف شعرهما وتنظيف أسنانهما في معظم الأيام؟ أو حتى لأنك أصبحت قادراً على التنبؤ بكيفية تفاعلهما عاطفياً مع بعض المحفزات، والكلمات التي يفضلان استخدامها والكلمات التي لا يحبانها، وأنواع الأفلام التي يستمتعان بها أكثر، وما إلى ذلك؟

ألا تحتاج على الأقل إلى معرفة جوهر شريكك، شخصيته الحقيقية، الأقل تقلبًا، قبل أن تدّعي معرفتك به؟ وحتى بعد ذلك، عندما تتعرف على شخصيته الحقيقية وخلفيته، ألا تكون معرفتك به مجرد صورة استنتجتها من ردود أفعاله السطحية تجاه المؤثرات؟ هل هذا حقًا يُشكّل فهمًا أو احترامًا أو تقديرًا أو حبًا لماهيته الحقيقية؟ هل تعرف وتُقدّر جوهر شريكك وغايته الأسمى في الوجود؟

حتى صورة الشخصية الأساسية الأكثر ثباتًا لشريكك لا تُشكّل معرفة شاملة أو جوهرية بزوجك أو زوجتك (أو أي علاقة). إذا لم يشمل إدراكك وتقديرك لهويته روحه، وطبيعته الجوهرية، وربما بالإضافة إلى ذلك، مخططه لهذه الحياة ورغبته الأساسية، أو سعيه، أو رسالته في الحياة، والتي تظل ثابتة بعمق (على الأقل طوال وجوده الأرضي)، وفوق كل هذه الجوانب، إذا لم تكن لديك على الأقل لمحة عن جوهره الخالد كوجود خالص، فهل يمكنك حقًا الادعاء بمعرفته حقًا؟

هل يمكنك الادعاء بفهم الله، وكل ما تعرفه عنه هو وصفٌ قدّمه لك غيرك وصورةٌ رسمتها أنت من هذه الكلمات؟ هل يمكنك حقاً معرفة الله من خلال رمز أو تمثال أو صورةٍ منقوشٍ في كتابٍ مقدس؟

بعد قراءة جميع الكتب المقدسة في العالم، هل يمكنك حقاً أن تدّعي معرفة الله إن لم تعرفه دون استخدام الصور والكلمات في عقلك البشري الخيالي؟ هل الله، أو الحقيقة، مساويٌّ للصور والكلمات في رأسك؟
بالطبع لا. فلماذا إذن ينبغي للكلمات والرموز أن تُشبع سعيك نحو الفهم الحقيقي؟ لا ينبغي لها ذلك أبدًا. استمر في البحث عن الإدراك الحقيقي، دائمًا. وحده الإدراك الحقيقي لجوهرك الذاتي قادر على إرواء بحثك بشكل شامل.
-[أنا، نظرية: أ8.2.3]-

تجنب "الصحوة" المفاهيمية والتعاليم المؤقتة
لا يمكنك إنهاء بحثك بنفسك. وحده المصدر قادر على إنهاء بحثك. إلى ذلك الحين، استمر في البحث.
وبهذه الطريقة، تتجنب الوقوع في براثن الخداع.
...
اسعَ دائمًا إلى المعرفة المباشرة بحرية الوعي الخالد
لا تكتفِ بالمعتقدات المجردة، أو الصحوات الجزئية، أو القناعات الدينية. فهذه لن تُروي ظمأك الداخلي إلى المصدر أبدًا. اسعَ دائمًا للمعرفة من خلال التجربة المباشرة، متجاوزًا مفاهيم العقل وتوقعاته.
لا يُمكن إيجاد الله (ذاتك) في شخصيتك وتحيزاتها وتفضيلاتها. ولا يُمكن إيجاد الله (ذاتك) في الكتب المقدسة، إلا إذا استخدمتَ إشاراتها المباشرة استخدامًا صحيحًا، وتجاهلتَ ما عداها، وطبّقتَ هذه الإشارات النقية مباشرةً على تجربتك الشخصية.
قد يكون الطريق إلى الله موجوداً فكرياً في الكتب المقدسة، لكن الله نفسه لا يمكن إيجاده إلا في وعيك الحقيقي بي.
تجنب الاستيقاظات الكاذبة التي تكبح جماح رغبتك في البحث.
يريد الله أن تجده فيك. الجاذبية المادية هي تجسيد مادي لدعوة الله المغناطيسية الدائمة إلى جميع جوانب وجوده الشامل. كل شيء، طالما أنه موجود في حالة نشطة أو معبر عنها أو ظاهرة ظاهريًا، ينجذب باستمرار إلى مصدره الواحد. وبالتالي، فإن مصدر التأثير المادي الذي نسميه "الجاذبية"، أو سببه النهائي، هو في الواقع قوة روحية تدعو إلى "العودة إلى المصدر". هذا أمر يصعب شرحه، ولكني أتوقع أننا سنتفق عليه جميعًا يومًا ما في جيل قادم.
الحقيقة تتوق لأن تُعرف من خلالك/في داخلك. استجب لذلك النداء الأبدي في صميم كيانك (دافعك للبحث - الجاذبية الروحية). لا يمكنك الهروب منه بقرار عقلي.
كل ما مُنح لك في صورة حياتك إنما هو من الله وحده، أو من الحقيقة المطلقة، والغاية النهائية أن تعرفه أنت معرفة مباشرة. ولن يزول سعيك وعطشك حتى تعرفه فعلاً.
لا يمكنك التغلب على نزعتك للبحث من خلال ممارسات بوذية كالتأمل اللاواعي، أو الجانا، أو الانقطاع عن الله. ولا يمكنك قطع هذا التواصل مع المصدر من خلال مفاهيم اللا ثنائية التي تدّعي "انعدام الإرادة الحرة"، و"عدم وجود الذات"، و"الوعي اللااختياري". ولا يمكنك التوقف عن البحث من خلال النصوص الدينية التي تزعم بشكل قاطع أنك أدنى من الله ومنفصل عنه، وأن الله بالتالي بعيد المنال (فلماذا تسعى إذن إلى التوحد معه؟). ولا يمكنك إذابة نزعة البحث الكامنة فيك

من خلال تعاليم تفكيكية تحاول هدم هذه النزعة، أو التي تخلط بينها وبين الطموح الأناني انطلاقًا من فرضيتها المسبقة القائلة بأن "كل سعي شر".
قد يُشوّه غرورك دافع البحث، وقد تُفكّك هذه التشوهات، لكن دافع البحث نفسه - تحت وطأة هذه التشوهات - هو أنقى وأصدق وأكثر الخيوط جدارة بالثقة المتاحة لك الآن. إنها القوة الوحيدة التي لن تخونك أبدًا. قد تُسيء فهم هذه القوة، وتُضلّل توجيهها في حياتك، من خلال...
تتعدد المعتقدات والأفكار، لكن هذا الانجذاب الداخلي نحو الخالق لن يفارقك ولن يخذلك أبدًا. التخلي عن المصدر أمر مستحيل.
لذا، لا تخلط بين هذا السعي الصادق نحو المصدر وبين مجرد طموح أناني أو وهم "أنا منفصلة" يجب التخلص منها. ستندهش من عدد "المعلمين المستنيرين" الذين سيعلمونك كيف تنهي (أو بالأحرى تكبح) سعيك بشكل مصطنع باستخدام حيل عقلية و"أساليب غير ثنائية". لك كامل الحرية في تجنب كل هذه التعاليم، إن استطعت تمييزها على حقيقتها.
تعلّم أن تُميّز بين دافع البحث الحقيقي وبين طموحات الأنا وطبقاتها التي تُشوّهه. وإلا، ستُحاول قمع أو تفكيك الشيء الوحيد الحقيقي والجدير بالثقة فيك ضمن هذا الوهم برمّته. وستتوقف عن التقدّم في هذه الحياة. لا تُقدّس آلهة زائفة بدلًا من العودة إلى الله. الآلهة الزائفة هنا هي حالات من السلام المصطنع، من خلال التلاعب بالعقل وتعاليم التنوير المفاهيمي. قد تُصبح "مُستنيرًا مفاهيميًا"، وتُدرك "أنه لا وجود لـ"أنا"، وتُسيطر عليك هذه المنظورات الذهنية المُنمّقة لفترة، لكنها لن تُرضيك. الوعي ليس حالة؛ بل هو طبيعة جميع الحالات على حدّ سواء. إنه سرّ حيّ، مُتيقظ، ذكيّ، ذو كمال عظيم. لذا، إذا لم تشعر بالحيوية واليقظة والذكاء والكمال الغامض في جوهرك، فأنت لا تُدرك الحقيقة؛ بل اكتفيت بحالة. وجميع الحالات - حتى الحالات غير المفاهيمية - هي في نهاية المطاف مفاهيم ضمن الوعي الحقيقي.
هناك العديد من المعلمين والمجتمعات الذين يقعون ضحية وهم الصحوة الزائفة. ولن يكون لهذا الوهم أي ضرر لو كانوا يدركون أنه مجرد عثرة مؤقتة أو "مرحلة هدوء مؤقتة". ولكن في الغالب، يجهل هؤلاء المعلمون والتعاليم الحقيقة المطلقة، ويظنون أنهم وصلوا إليها. ثم ينقلون هذه الفكرة إلى الباحث عن الحقيقة.
قد تُقدّم لك هذه التعاليم مؤقتًا ما تشعر أنك بحاجة إليه أو تتوق إليه (مثل فترة راحة من البحث)، بل وقد تُوفّر لك ارتقاءً حقيقيًا في الوعي، وراحة بال، وشعورًا متزايدًا بالوضوح. وبالتأكيد، استمتع بالسلام والوضوح اللذين تُوفّرهما. لكن اعلم أن هذه التعاليم ووجهات نظرها لا تُوصلك إلى الوعي الحقيقي بالمصدر وتحرّره الطبيعي.
في نهاية المطاف، تبقى هذه الآراء مجرد مفاهيم. أقول لك هذا من منطلق حبي لك. هذه الحالات أشبه بهضبة راكدة وسقف زجاجي ستسعى في نهاية المطاف إلى تجاوزه. حتى لو كان هذا التحرر الروحي، المتمثل في "السعي مجدداً"، يعني نبش القلق الذي ظننت أنك دفنته بنجاح تحت هذه الآراء "المستنيرة".
ما لم تكن متأكدًا تمامًا من عدم قدرتك على تحمل القلق أو الميول الإدمانية الناجمة عن أفكارك المشوهة حول هذا الدافع للبحث، أنصحك بالتفكير في استكشاف رغبتك في البحث بما يتجاوز أي مفهوم روحي أو مستوى فلسفي دقيق. ما لم تكن سعيدًا حقًا، بصدق، وكاملًا، وقد بحثت في كل شيء، ولم يبقَ لديك أي لبس بشأن اللانهاية وطبيعة الواقع، فحينها، من البديهي أن بحثك سيصل إلى الحقيقة. ولكن إن كان هذا صحيحًا فيك، فلن تحتاجني لأخبرك به، ستعرفه يقينًا.

قد تعود إليك بعض نزعاتك القديمة المضطربة مؤقتًا إذا تجرأت على الخروج من "كهف راحتك المستيقظ"، وأعدت إحياء دافع البحث عن المصدر، واحتضنته كشريكك الأساسي في الحياة - بكل مجده. لكن بالنسبة للباحث الجاهز، فهذا مجرد اعتبار ثانوي للغاية.
سيتعين عليك بذل قصارى جهدك لتقييم وضعك النفسي، وما إذا كان الوقت قد حان للتخلي عن عكازات هذه المنظورات والتعاليم الجزئية؛ لتقييم ما إذا كان الوقت قد حان لتجاوز مستواك الحالي - منظورك الروحي - أو ما إذا كان من الأفضل لك "البقاء مسيطراً" من خلال الكبت وتقنيات إدارة الطاقة القائمة على اللا ثنائية (أو هكذا تدعي) (والتي غالباً ما يتم الخلط بينها وبين الصحوة).
في نهاية المطاف، إن لم تُدرك بعدُ المصدرَ اللامتناهي الذي لا يُوصف، إدراكًا تامًا لا لبس فيه، فأنت لا تزال تبحث عنه، شئت أم أبيت. ربما سرًا، وربما دون علمك (إن كنت قد استخدمت تلك التعاليم النظرية بصرامة كافية لتُخفيها عن وعيك). لكن السبيل الوحيد لإرواء ظمأك حقًا، وتكريم صلتك الوثيقة بالمصدر، هو أن تُدرك المصدر.
أكرر: إن احتضان دافعك للبحث - والوقوع في حبه وتكريس نفسك له بالكامل - هو السبيل الوحيد لتكريم ما هو أصدق في داخلك ولإيجاد طريقك للخروج من/عبر الأوهام بنجاح.
أتمنى لو كان لديّ أخبار أبسط وأكثر ملاءمة لعقل الإنسان الكسول والقلق والمضطرب، لكن ليس لديّ. ما قلته للتو هو الحقيقة الصارخة، ولكنها في الوقت نفسه مليئة بالحب.
لا أستطيع أن أجعل رحلتك أسهل مما فعلت بالفعل – من خلال تأليف سلسلة الكتب هذه وإنشاء مجتمع داعم ومتاح ومنصة تعليمية (ماسارو)
(الجامعة). لا أستطيع أن أنزع عنك الجوانب الميتافيزيقية للوهم.
مع ذلك، والخبر السار هو أن الاستيقاظ بسيطٌ في جوهره، وقد تحقق بالفعل. أعلم أن هذا يبدو متناقضًا، لكن بإمكانك إنهاء بحثك بالاستيقاظ على الذات/الوعي الآن كما هو، وبالانغماس بشكل طبيعي في هذا الجوهر العظيم من الوضوح غير القابل للتجزئة وكماله الشامل ووحدته مع كل الظواهر. لكن لا يمكنك إشباع بحثك بأي حالة غير ثنائية أو منظور روحي دقيق وحده. يجب عليك إدراك أساس الوحدة - الحقيقة - حتى في مثل هذه الحالات والمنظورات الدقيقة التي تحاكي الحقيقة.
لذا، ستسعى حتماً حتى تصل إلى مبتغاك. لذلك، وجّه دافعك للبحث بتعلم البحث في المكان/الطريقة الصحيحة: في
إدراك "مساحة" الذات الحالية. كن كما أنت: كائن واعٍ غير مشتت.
كل وجهة نظر ليست مصدراً لها تاريخ انتهاء صلاحيةً
ستخرج يوماً ما من قوقعتك وتحتضن دافعك للبحث، وتصبح مخلصاً بنسبة 100% (بشجاعة، وبلا أنانية) لمصدرك الوحيد، وترفع إرادتك والتزامك إلى مستوى ترغب فيه وتحب مصدرك الوحيد في كل دقيقة من كل يوم - فوق كل شيء آخر في حياتك.
حينها، ستُمنح درعًا منيعًا من التمييز من طاقة المصدر. عندها فقط، لن تنخدع أبدًا بالصحوات الزائفة والتعاليم الجزئية، وستواصل رحلتك صعودًا سريعًا نحو حقيقة الوجود.
لا سبيل آخر. لقد بحثتُ في كل مكان عن منظور بسيط أو حيلة فكرية تُحرر عقول البشر الكسولة والمضللة بسهولة ويسر. بحثتُ عن حيلة تُسهّل الوصول إلى صحوة حقيقية مع الله، لكنني أدركتُ أنه لا وجود لها. لا توجد طرق مختصرة. هناك فقط وسائل مباشرة للوصول إلى الحقيقة المطلقة،

والجمال الدائم للحياة كما هي - ثم هناك وسائل غير مباشرة. لكن لا بد من إدراك الحقيقة المطلقة كما هي قبل التوقف عن "البحث".

لا يمكنك إنهاء بحثك بنفسك. وحده الإدراك الحقيقي للمصدر هو ما ينهي بحثك بشكل شامل. لذا عليك أن تتعلم كيف تتقبل طاقة البحث عاجلاً أم آجلاً، عندما تشعر بالاستعداد للتفاني الكامل، وتتوق إلى معرفة الحقيقة فوق كل شيء. حتى ذلك الحين، لا بأس من الاستعانة ببعض الوسائل والاستمتاع بتجارب "صحوة" جزئية. لا أحكم عليك. أريدك فقط أن تكون على دراية بهذه اللعبة المعقدة وجاذبية العديد من التعاليم الجزئية على عقل الباحث المضطرب.

إن مجرد قراءة هذا الكتاب بانتظام، يوميًا، سيساعدك على استيعاب دافع البحث بشكل حقيقي وشامل، وسيساعدك على تجنب

التعاليم الزائفة وفخاخها التي لا تعد ولا تحصى للعقل الكسول والقلق والمضطرب بداخلك والذي يسهل خداعه وإغراؤه بالمنظورات الروحية والركود القائم على الرضا.

لا، الرضا ليس أسمى من النعيم. الرضا أفضل من نوبات النشوة الشخصية الرومانسية المضطربة وغير المستقرة والمقلقة - بلا شك. لكن الرضا (وخاصةً النوع المحايد، غير الحيوي) ليس أسمى من الفرح الأسمى للحرية الكاملة والمثالية بحد ذاتها. إذا لم تكن تنعم بالحرية المطلقة الآن، فأنت لست على دراية كافية بالمصدر. وهذا أمر طبيعي ومقبول تمامًا - فقط كن واعيًا لهذا.

اسعَ دائمًا إلى ما هو أبعد مما تظن أنك تعرفه حاليًا. لا تستسلم أبدًا لوجهة نظر واحدة لفترة طويلة. لا تسترح أبدًا، إلا في حالة الوعي الخالص كما هو. وحتى حينها... مع نضوجك في الوعي الخالص، ستكون مستعدًا في النهاية لتجاوز ذلك أيضًا، وستتذكر نفسك كمصدر مطلق سابق على كل القوى والصفات - بما في ذلك صفة الوعي الدقيقة للغاية.

حتى الله (الكائن الواعي) يشيخ بعد حين. ونادراً ما يحدث ذلك لأحد في هذه الحياة ثلاثية الأبعاد، لذا ينبغي أن نعي ذلك أيضاً - ألا نتوقع حدوث ذلك لنا الآن - ولكن في مرحلة ما من رحلتنا، سواء "هنا" في هذه الحياة المتجسدة، أو في مستوى أعلى من التعلم "لاحقاً"، فإن تاريخ انتهاء صلاحية حتى "أنا هو" الكوني سيلحق بنا عاجلاً أم آجلاً.

ذلك لأن حتى الوجود الواعي لم يصل بعد إلى مستوى المصدر تمامًا. الوجود الواعي هو صفة، ولا يمكن لأي صفة أن تكون أصلية تمامًا، أو غير مولودة، أو غير مخلوقة. لكل صفة مصدر. لذا، حتى الوجود الواعي يسعى إلى مصدره الخاص في مرحلة ما، بعد أن ينعم، ببريق وخلود كافيين، بفرحة الوحدة الكاملة (للوعي والمظاهر).

وهكذا، في مرحلة ما، ستجذبك دوافعك البحثية (جاذبية المصدر) إلى ما وراء حتى الوهم النهائي، والأكثر أصالة، والأكثر دقة.

(الوحدة الوجودية)، وصولاً إلى الذات المطلقة (الواحد)، التي لا يمكن وصفها بأي وسيلة متاحة ضمن وهم التجارب الكبرى (انظر: [أنا، الممارسة: 5] - المفاتيح الأكثر تقدماً: الحقيقة المطلقة). إنها تتجاوز حتى جودة التجربة الواعية.

هل يمكنك أن تتقبل بشجاعة حقيقة أن هذا التعمق في حقيقة ما هو كائن بالفعل قد يستغرق منك مليون عام، وتستمتع برحلة الارتقاء المستمر حتى ذلك الحين؟ أم تفضل أن تستقر على منظور بوذي سلمي إلى حد ما أو منظور غير ثنائي - وجهة نظر "مستنيرة" توحي بأنك قد وصلت إلى مبتغاك وأنه لا يوجد شيء آخر لتدركه - وهو ما يبدو أنه يحافظ على سلامتك العقلية ورضاك النسبي أثناء عيشك هذه الحياة؟

الخيار، بكل صدق وإخلاص، متروك لك. لا يوجد صواب أو خطأ. قيّم مدى استعدادك للسعي، ثم ثق بدافعك هذا إلى الحد الذي تشعر فيه بالاستعداد لتكريس نفسك له. سيفيدك كثيرًا في المستقبل أن تحتضن هذه القوة الكامنة في داخلك. أعدك بذلك. وتذكر: السعي لا يعني بالضرورة بذل جهد مضلل، أو كراهية الذات، أو الصراع. اسعَ، فقط اسعَ بالطريقة الصحيحة، الهادئة، المباشرة، والمُنيرة باستمرار (أي بالاسترخاء في جوهر الذات)، وستُدرك الكمال المطلق من اللحظة الأولى التي تُدرك فيها ذاتك، بينما تستمر في الوقت نفسه (بسلام وفرح) في الارتقاء في إدراك الوحدة.

لكن... أنت وحدك من يستطيع تحديد درجة الوعي والمعرفة الحقيقية التي ترغب بها وتشعر بها.

إذا استعجلت في استكشاف هذا الدافع البحثي (قبل أن تتأكد من معرفتك بكيفية/مكان توجيه هذا الحب العميق للمصدر)، فقد لا يفيدك نفسيًا بقدر ما يفيدك وضعك الروحي الحالي. لذا، من فضلك، خذ وقتك، ولكن على الأقل كن على دراية بهذه المراحل الروحية واقبل وجودها، حتى لا تنخدع لفترة أطول مما ينبغي.

كيف أعرف ما أنا مستعد له؟

كيف يمكنك أن تميز ما إذا كان التعليم يفيدك أم لا، بناءً على وضعك الحالي؟ الصدى.

هل تجعلك هذه التعاليم أكثر سعادةً وسلامًا وراحةً ووضوحًا وحريةً، فور سماعها تقريبًا؟ هل تُشعرك بالبهجة والحماس، وفي الوقت نفسه بالاطمئنان، حيال إمكانية تحررك؟ هل تشعر أن ما ترغب فيه بشدة أو تسعى إليه قد أصبح أقرب إليك مما كنت تتصور قبل أن تتعرف على هذه التعاليم؟ هل تشعر أن استيقاظك الروحي/الحقيقي بات وشيكًا، أو حتميًا، أو على الأقل ممكنًا جدًا بالنسبة لك فجأة؟

إذا كانت الإجابة على هذه الأسئلة نعم بكل تأكيد، فإن هذا المسار مناسب لك في ذلك الوقت - حتى لو لم يكن تعليمًا مطلقًا أو شاملًا.

ابقَ منفتحًا على المزيد من التوسعات التي تتجاوز ذلك، حتى تتمكن من إدراك الوقت الذي تبدأ فيه هذه التعاليم ووجهات نظرها بداخلك بفقدان جودتها المليئة والمثيرة والرائعة.

ثم، عندما تشعر بأن تاريخ انتهاء صلاحية وجهات نظرك الخاصة يتسلل إليك بشعور من الركود والرضا السريري؛ وعندما يبدأ كل شيء في الشعور بأنه مجرد مفاهيمي للغاية، وربما حتى مخدوع قليلاً؛ وعندما تبدأ في ملاحظة نمط "الالتزام بوجهة نظر فلسفية" في نفسك، وزملائك الممارسين، وحتى في معلميك في هذا المسار: كن منفتحًا للبحث عما وراء وجهات نظرك الحالية مرة أخرى، لأن هذا يعني أنك مستعد للانتقال إلى مستوى أعلى من اليقظة.

اسألوا تُعطوا، اطلبوا تجدوا، اقرعوا يُفتح لكم. كل من يسأل يُعطى، ومن يطلب يجد، ومن يقرع يُفتح له.

-متى 7: 7-8

درع الله

قد يشعر أولئك الذين يسعون بشجاعة وإخلاص إلى المصدر بالقلق، وقد يبدون طموحين، وقد يمرون بنوبات من الأوهام غير المألوفة (على عكس الأوهام الشائعة بين البشر)، بل وقد يدمنون شكلاً أو آخر من أشكال الراحة المؤقتة. ولكن إذا كان سعيهم صادقًا، نابعًا من القلب والروح، وإذا أدركوا أنهم باحتضان رغبتهم في البحث قد قبلوا أخيرًا يد الله، التي كانت دائمًا ممدودة إليهم في

أعماق كيانهم، وإذا كرّسوا أنفسهم لهذه الدعوة إلى اتحاد حقيقي كل يوم، بأي شكل من الأشكال، فهم بالفعل مع الله، مهما كان الأمر. سيصلون إلى الملكوت، مهما بدا سعيهم ناقصًا ظاهريًا.
إن السعي بكل إخلاص، لمن هم على استعداد للبحث عن الحقيقة الأسمى، هو السبيل الوحيد للبقاء على صلة تامة بالله. هذه القلوب الشجاعة تمتلك العمق والشرف والمحبة والمثابرة اللازمة للتغلب على الألم والحيرة والاضطراب. سيرون أبعد من المظاهر السطحية، بما في ذلك العديد من عمليات الكبت الخفية التي تُفرض من خلال وجهات النظر المختلفة والتي تبدو في البداية وكأنها صحوات حقيقية. سيدركون أنهم في إخلاصهم لهذا الدافع للبحث، وفي قبولهم لكيفية خلق الكون، يُكرمون غاية الله الأساسية من كل ما هو كائن - فوق كل شيء. حتى فوق خوفهم من البحث الدؤوب.
يكافئ الله هذه الشجاعة بطرقٍ خفيةٍ عن معظم العقول، لكنها معروفةٌ معرفةً وثيقةً لدى القلة الذين يحملون سمة الشرف العميق والسعي الصادق. وبهذه الطريقة، يمكنك أن تتحرر وتُحفظ من أشدّ الفخاخ فتكًا في الوهم، حتى قبل أن تتحرر تمامًا وتصبح منيعًا أمامه. حينها سيحميك نور الله بفطنةٍ حدسيةٍ من هذه الفخاخ، إذا كرّست نفسك بالكامل لدعوته الكامنة في داخلك.
أيقظ نفسك
كما ترون، أنا متحمسٌ للغاية لإمكانية استيقاظكم، وقيمته العظيمة، لأنكم تستحقون أفضل بكثير مما تتصورون. الآن وقد وصلنا بكم إلى هنا، وأنتم على الأقل نصف مستيقظين، لا أريدكم أن تعودوا إلى النوم. ولا تريد البشرية ذلك أيضاً، ولا هذا الكوكب الذي من المفترض أن تكون البشرية راعيةً له. لذا، اسعوا جاهدين للبقاء مستيقظين. إنه أفضل من الرضا الزائف أو الحياد، اللذين يميلان إلى تهدئة الناس وإعادتهم إلى النوم.
أحيانًا نحتاج إلى أن نُفيق أنفسنا من غفلتنا، وأن نسأل أنفسنا: ما الذي نفكر فيه ونفعله بأنفسنا بشكل آلي طوال اليوم؟ أحيانًا علينا أن نوقف أفكارنا الجامحة، ونكسر غشاوة الخيال، وننزع عنا تلك النظرة الوهمية، وننظر إلى سماء الوجود الحقيقية (غير الشخصية)، لا إلى سماء أوهامنا (الروحية) الافتراضية (الشخصية). علينا أن نُدرك جهلنا وجهلنا، حتى نُدرك أهمية البديل، وهو في هذه الحالة، الصحوة، أو تحقيق الذات. مع أن الذات كاملة وحاضرة تمامًا، إلا أن تحقيق الذات يتطلب إرادة حقيقية وحبًا لهذه الذات. لا مفر من ذلك. لا أعرف أحدًا استيقظ يومًا وبقي مستيقظًا دون دافع قوي أو إرادة صادقة للبقاء غير مُشتت بالمظاهر. إن الطريق غير الممهد للتعرف على الذات - أي الوعي - بسيط للغاية ومثمر على الفور، ولكنه يتطلب التزامًا وتحديدًا للأولوية ليصبح غير قابل للتمييز عنه من الناحية التجريبية.
دعونا لا نهدر المزيد من طاقتنا الحيوية المحبة، التي وهبنا إياها الله، على أمور تافهة ومراحل روحية سطحية. دعونا بدلاً من ذلك نحدد هذا الذات القوية المحررة المفترضة، والتي تسكن داخلنا، ومع ذلك تتجاوز ذاتنا القابلة للبرمجة، والمفترضة، وغير الموثوقة، والواقعية إلى حد كبير.
ثم دعونا
مارس الوسائل المباشرة مباشرةً، بشغفٍ كاملٍ وراحةٍ تامةٍ في آنٍ واحد. هيا بنا؟ استرح في ما هو صحيحٌ عنك بالفعل. الآن، والآن، والآن.
-[أنا، نظرية: أ8.3]-

خط الأساس الجديد الخاص بك: كل شيء يبدو لي
إذا كان بإمكان شيء ما أن يظهر لي، أو أن يظهر لي على أنه ملكي - أو في الواقع، أن يظهر على الإطلاق - فإن ظهوره بحد ذاته يعني وجود شيء ما (أنا) موجود قبل الظهور؛ شيء موجود (أنا) يظهر له الظهور.
هذا "الشيء"، عندما يُجرّد من جميع الارتباطات الذهنية والمفاهيمية والتحيزات والتفسيرات، يكشف عن نفسه على أنه "أنا" الحقيقي والنقي والحرّ إلى الأبد، أو "الله" أو "الذات". هذا الكشف هو إدراك الذات.
...
كل شيء هو مظهر
أستخدم غالبًا مصطلحات التجارب والإدراكات والمظاهر بشكل مترادف. فالتجارب أو الإدراكات هي مظاهر بالنسبة لنا، تبدو لنا معروفة، وتبدو... موجودة. وهذا لا يعني أن الأشياء التي تبدو أنها تمثلها موجودة بالفعل، بل يعني فقط أنها تبدو "موجودة". وجودها يكمن فقط في مظهرها. ما توحي به على أنه "موجود" ليس له حقيقة فعلية مستقلة عن الوعي. لا شيء مما يمكن أن يظهر له طبيعة مستقلة عن الوعي. ومن هنا، كل شيء هو هذه القوة الوجودية الواحدة.
ما يُطلق عليه الناس عادةً "الأشياء" أو "الواقع" أعتقد أنه يُوصف بدقة أكبر بأنه مظهر. لأن التفكير من منظور "الشيء" و"الواقعية"، عندما يتعلق الأمر بإدراكاتنا، يفترض أكثر مما يمكننا السماح به بأمان أو بشكل كامل، إذا أردنا أن نبقى علميين، وبالتالي، "نحافظ على الواقعية".
لذا، ومن المفارقات إلى حد ما، من أجل "الحفاظ على الواقعية"، نحتاج إلى تأجيل افتراض أن ما يبدو لنا هو "حقيقي بالفعل"، وبدلاً من ذلك، نتعامل مع الأمر على أنه معروف بالفعل - مظهر من مظاهر الذات. كل شيء هو مظهر من مظاهر الذات.
في هذا الكتاب، الملاحظة المتواضعة الوحيدة التي لا يمكن إنكارها حول طبيعة أي شيء على الإطلاق هي أنه يظهر كإدراك داخل، مصنوع من، ومعروف من خلال، الوجود الذي لا يمكن إنكاره للذكاء المدرك.
هذا كل شيء. انتهى الأمر. انزع سماعة الرأس. توقف عن الافتراض والاستنتاج بأي شيء يتجاوز هذه الملاحظة المباشرة والتجريبية البحتة.
أي فكرة أخرى ليست سوى افتراض، وتتطلب خرافات، وبرمجة اجتماعية، ومعتقدات، وآراء، وتكهنات، ونسيانًا، وجهلًا. ابقَ قريبًا من وعيك قدر الإمكان، وبقدر ما تستطيع. كن كائنًا خاليًا من الافتراضات.
InternallyRede.ne "الأشياء" ك"مظاهر"
وللبقاء وفيين لرغبتنا في الحفاظ على الأشياء حقيقية ونقية و"مقدسة"، يمكن أن يساعدنا استبدال مفرداتنا الداخلية ونظرتنا إلى المفاهيم مثل: الأشياء، وكل شيء، والعالم، والواقع بكلمات مثل المظاهر، والأوهام، والبيانات، ووجهات النظر، والحالات، والتصورات، والتجارب.
لا أقصد أن نقول إنه يجب علينا التوقف عن استخدام المصطلحات التقليدية وأن نصبح أشخاصًا يفرضون قيودًا روحية على الكلمات - خاصة في وجود الآخرين الذين لا يفهمون هذه الأفكار بعد - ولكن بالأحرى، يجب علينا أن نفكر في تحويل فهمنا الداخلي لكل شيء نشير إليه أو نرجع إليه أو نصفه بشكل عام، من التفكير في "الأشياء الخارجية" و"الواقع" إلى شيء مثل "المظاهر" أو "التصورات الذاتية" أو "التجارب الناشئة داخل الوعي".

سيساعدنا هذا على ترسيخ ذاكرتنا للحقيقة الملموسة لكل إدراك على حدة، وسيمنعنا من توجيه عقولنا لا شعوريًا إلى الانغماس في افتراضات وهمية حول محتوى كياننا الموحد (وعينا ووجودنا).
كما سيساعدنا بشكل كبير على عدم الانغماس تلقائيًا في مشاعر الواقعية والانفصال والشعور بالضحية، والتي هي جميعها أوهام من صنع أنفسنا.
الذات هي الحقيقة الوحيدة، وكل شيء آخر مجرد مظهر، تماماً كما أن السراب مظهر في الصحراء.
-أدي شانكارا
سواء كان ما يبدو لنا في الواقع "شيئًا مستقلاً" أم لا، لا يمكننا إثبات ذلك من خلال "أشياء العالم". لأنه لا يمكننا أبدًا الخروج من إدراكنا الخاص، إلا بطريقة فريدة للغاية، والتي لا تحدث إلا عند إدراك المطلق (انظر: [الجزء الأول، الممارسة: 5]).
لكن بصرف النظر عن ذلك الإدراك الذي يستحيل فهمه فكرياً للواقع المطلق الذي يتجاوز حتى الوعي وإدراكاته غير المنفصلة تماماً، لا يسعنا إلا أن نؤمن أو نفترض أن هناك شيئاً حقيقياً يسبب إدراك ذلك الشيء في داخلنا. لا يمكننا أبداً أن نجزم بذلك.
وكما أوضحت في الفصل، أليس "كل شيء هو مجرد تجربة" افتراضًا أيضًا؟ [الجزء الأول، النظرية: 6.2.5]، فأنا من أنصار التفسير القائل بأنه لا توجد أشياء حقيقية تسبب إدراكنا، بل إن وهم الأشياء ناتج عن الإدراك ولا يوجد إلا كشكل من أشكال الإدراك.
بمعنى آخر: كل ما يبدو موجودًا ليس إلا وهمًا يُصنع ليظهر على نحو معين، بواسطة القوة الكامنة والديناميكية للذكاء اللامحدود. لكن عليك أن تُدرك هذه الحقيقة بنفسك؛ وإلا، فهي مجرد خرافة أخرى مبنية على ما قلته. لذا، انظر بعمق ونقاء - بوعي صافٍ - إلى الحقائق المجردة لتجربتك الحالية، واكتشف بنفسك ما يُمكن وصفه بـ"الحقيقي".
خط الأساس الجديد الخاص بك
الفهم الأساسي الذي يمكن استخلاصه من هذا الكتاب هو التالي:
"بما أنني أختبر التجارب، فلا بد أنني موجود. أنا ذلك الكائن الذي تحدث له (وداخله) جميع تجاربي، والتي حدثت، والتي ستحدث. أنا أنا. دعوني أتعلم كيف أتعرف على نفسي كما هي في الواقع، لأن هذا يبدو جوهريًا لكل شيء آخر في حياتي. كل ما أعرفه هو مظهر من مظاهري الداخلي.
هذا هو المنطق الأساسي والأساس الذي أود أن تتبنوه في هذه المرحلة من الكتاب. فإذا استطعتم مشاركتي هذا الفهم الأساسي الآن، فسيسهل عليكم كثيراً استيعاب جميع المفاهيم المباشرة التي ستلي ذلك في قسم الممارسة والتدريب من هذا الكتاب.
-[أنا، نظرية: أ8.4]

""اقلب ورقة اللعب" (تشبيه)
اقلب تلك البطاقة (التجربة) إلى جانبها التأملي من خلال إدراكك في تلك اللحظة بالذات من الملاحظة الخالصة - دون سرد القصص - أن تجربتك الحالية تشهدها أنت، مما يؤكد وجودك كوعي.
...
كل تجربة لها فائدة مزدوجة - أنسى أو أتذكرني

يمكن النظر إلى كل ما يظهر (أي تجربة كانت) على أنه ذو وجهين، أو وظيفتين، أو إمكانيات، تمامًا كما أن لكل ورقة لعب وجهين. يشير هذا التشبيه إلى أنه يمكننا استخدام كل تجربة نمر بها بإحدى طريقتين أساسيتين.
يُظهر وجه ورقة اللعب (جاك البستوني، ثمانية الماس، إلخ) شكلاً وقصةً فريدة ومتنوعة. تماماً كما يبدو أن كل مظهر في حياتك يحكي قصة. وجه ورقة اللعب فريد ومختلف لكل ورقة في المجموعة، وفي هذا التشبيه، يُمثل التعبيرات اللامحدودة والمتنوعة للوعي، أو الذات.
يُظهر ظهر كل ورقة لعب نفس النمط الأساسي في جميع الأوراق. يُمثل ظهر ورقة اللعب في هذا التشبيه أساس الوحدة؛ جوهر "أنا هو"؛ الطبيعة المتجانسة والمتوازنة لكل تجربة.
وكذلك في "الحياة الواقعية"، لدينا جانبان لكل مظهر، ولكل لحظة إدراك - كل منهما يخدم إمكانات فريدة وقوية للشاهد (أنت).
1)إمكانات القصة الظاهرية ("التعبير عن الذات"): يتألف الجانب الظاهري لكل تجربة من أوصافنا وافتراضاتنا الذهنية والعقلانية والعاطفية، وغيرها من الأوصاف والافتراضات التخيلية، حول شكل الأشياء وملمسها وصوتها، وما يبدو أنها تعنيه أو ماهيتها. هذا هو "عالم القصص". تبدأ لعبة الورق. عند استخدامها بالشكل الصحيح (وهو ما نادراً ما يحدث)، كما أرادها أصلاً كياننا الواحد الذكي (سنتحدث عن ذلك لاحقاً)، فإن الجانب الظاهري، أو المستوى السطحي لكل تجربة، يمنحك فرصة للتعبير عن طبيعتك وإمكاناتك في شكل مادي (وهم/مايا). لكن... إنها تغريك أيضاً بنسيان ذاتك.
2)الجانب الآخر: إيقاظ الإمكانات ("إدراك الذات"): يتألف الجانب الآخر لكل تجربة من جوهرها، من طبيعة وجودها، ويمكن اعتباره بمثابة مرآة تعكس صورتك الحقيقية، بدلاً من أن تُبعدك عن ذاتك وتُشتت انتباهك في عالم القصص؛ في لعبة مظاهر الحياة. يمنحك هذا الجانب الآخر من كل تجربة، بصفتك مُدركها، فرصةً دائمةً كالمرآة لتستيقظ على طبيعتك الذاتية، لتتذكر جوهرك الداخلي.
عملياً: الجانب الأمامي من "بطاقة كل تجربة" يبقيك غافلاً عن وجودك ومنشغلاً بأي "لعبة بطاقات" يلعبها عقلك حالياً؛ بينما النظر إلى الجانب الخلفي من كل تجربة يذكرك بنفسك ويوقظك من اللعبة.
باختصار: يمكنك استخدام أي تجربة لتنسى وجودك، أو يمكنك استخدام أي تجربة لتتذكر وجودك.
النية الأصلية وراء الخلق
بالنسبة لمعظم الناس، فإن الجانب الأمامي "للتعبير" أو "الجانب القصصي" من بطاقة التجارب لا يصبح في أغلب الأحيان وسيلة للتعبير عن الذات كشهادة على إمكانات الذات اللانهائية، بل هو بالأحرى انغماس في الشكل وطريقة لنسيان الذات.
ليس هذا النسيان ضروريًا أو مقصودًا في نهاية المطاف مع ظهور المايا أو "الشكل". يمكن للمرء أن يتفاعل مع التجارب، وحتى القصص والأوصاف الذهنية، بطريقة لا تخدعه ولا تسبب له المعاناة. لكن هذا صعب في البداية على العقل البشري، ولا يتحقق عادةً إلا من قبل الممارسين الأكثر تقدمًا.
في الأصل، كان الهدف من "الجانب القصصي للتجارب" هو تزويد الذات بأداة تكميلية للتعبير والاستكشاف والتوسع والتعلم ("جنة عدن").

بمعنى ما، يمكن القول إن الكائن اللانهائي (المصدر) "أراد" أن يُؤنس نفسه وأن يمتلك وسيلةً للتعبير عن طبيعته والتعرف عليها. وهكذا، امتلك القدرة على "تخيل" الكثرة والتعدد ضمن طبيعته الذاتية الأصلية غير القابلة للتجزئة.
ومع ذلك، بالنسبة لمعظم البشر، فإن هذه القدرة الكامنة في الوعي على التخيل والإدراك والإبداع والاختيار ورواية القصص أصبحت الآن وسيلة حصرية تقريبًا للوهم، والانغماس في التجارب، ونسيان الذات، والإيمان بعوالم موجودة بشكل مستقل و"أشياء في الخارج"، والانفصال المتصور عن الذات/المصدر/الله، والتعبير القائم على الخوف، ورد الفعل المشروط التلقائي، والمعاناة.
من هذا الرب الأعلى الحاضر في كل مكان والقادر على كل شيء، نشأت، كتموجات الماء، قوة تخيل الأشياء المنفصلة. لقد وُجد العقل من خلال هذا الخيال بسبب النسيان (للذات).
مثل تجربة موت المرء في الحلم، فإنها تتوقف عن الوجود عند التدقيق فيها.
-يوجا فاسيستا
عادةً، لا يمكننا استخدام "وظيفة التعبير عن التجارب" كما أرادها الخالق إلا بعد أن نستيقظ على طبيعتنا الحقيقية ونثبت أنفسنا بعيدًا عن الميول المظلمة للانغماس والنسيان: من خلال العيش بنقاء والتعبير عن إمكاناتنا الفطرية نيابة عن الخالق.
وهكذا، من خلال تعابير حياتنا، نروي للخالق قصةً عن ذاته، إن صح التعبير، لم يكن قد فكّر فيها من قبل بهذه الطريقة تحديدًا. هذا هو جوهر الإرادة الحرة ووهم التعدد، باختصار.
بعد تحقيق الذات العميق، نستطيع، بوضوح وتذكر، أن "نلعب ألعاب الورق" بطريقة تُكرم وتُجلّ وتُعبّر عن عظمة الإمكانات اللانهائية للواحد، دون أن ننسى أساسه الموحد. حينها نستطيع استخدام وهم الخلق كما هو مُراد له، وأن نستمتع حقًا باستكشاف قدراتنا الإبداعية الكامنة من خلال السماح لأنفسنا بالتعبير عن إلهامنا في شكل "لعبة فيديو الوعي" اللانهائية هذه.
الأجساد هي الأقلام التي يكتب بها الوعي قصائده في مدح المطلق.
لقد انحرفت النية الأصلية للمايا إلى النسيان
يمكننا القول إن الجانب الأمامي من التجارب قد أصبح ملوثًا أو مشوهًا أو باهتًا أو مضللًا لأننا نسينا الجانب الخلفي الذي لا يقل أهمية، إن لم يكن أكثر أهمية، وهو الجوهر الذي بدونه لا يمكن أن توجد القصص من الأساس.
كان للإمكانات القصصية للتجارب (المايا، الوهم) في الأصل "سطح" مشرق ومتألق بنفس القدر لإمكاناتها، حيث أن جانب التعبير عن إمكانات الواحد وجانب إدراك طبيعة الواحد يسيران جنباً إلى جنب في نهاية المطاف.
عندما نعبر عن أنفسنا، نتعرف تلقائيًا على ذواتنا وندرك إمكاناتنا وطبيعتنا بشكل أوضح. يصعب تحقيق ذلك في اللانهاية دون مرآة التجارب أو المظاهر المُعبر عنها. ولذلك، قد يكتسب "جانب القصة" في تجربتنا يومًا ما إشراقًا وفرحًا وفائدة، ليصبح في جوهره مشرقًا بنفس القدر ولا ينفصل عن جانب اليقظة أو التذكر.
في نهاية المطاف، وجهي ورقة اللعب لا ينفصلان، إذ لا وجود إلا لحقيقة واحدة. وجود واحد. قوة واحدة. ذكاء واحد. يمكننا التمييز بين هذين الجانبين المختلفين للوجود (الخالق وخلقه)، لكن طبيعتهما لا تتجزأ. الحلم ليس إلا الحالم.
في الوقت الراهن، ولأن الحالة الذهنية السائدة لدى البشر هي نسيان الذات بشكل مستمر وشامل عند تفاعلهم مع العرض الديناميكي للاسم والشكل والهيئة، فإن أملنا يكمن في تعلم كيفية قلب

ورقة التجارب من وجهها إلى ظهرها، وبالتالي استغلال إمكانات الإيقاظ الكامنة في كل تجربة، إذ أننا انغمسنا لفترة طويلة في إمكانات سرد القصص الكامنة في التجارب. في الواقع، نسي معظمنا تمامًا وجود إمكانات الإيقاظ الكامنة في كل إدراك.
قبل استعادة وعيك الذاتي المستقر، يُمثل هذا الجانب الباهت أو المظلم من ورقة التجارب قدرة تلك التجربة على إيحاء عالم (خارجي، مادي) مليء بالمتاعب والدراما على أنه "حقيقي". ونتيجة لذلك، يبتلع وعيك باستمرار هلوساته (إدراكاته)، ويستمد باستمرار إحساسًا زائفًا بالذات (مفهوم الذات + الشعور بالذات) من تجاربه. وهكذا، تشعر بالضياع، باحثًا عن الوطن (أنا) داخل قصة كل إدراك. لكن لا يمكن العثور على لاعب الورق داخل لعبة الورق.
اقلب المظهر لتتذكر وتستيقظ
لحسن حظنا جميعًا، فإن لكل تجربة، بلا استثناء، جانبًا آخر منسيًا، لم يُرَ أو يُعلَّم عنه إلا القليل. وظيفة هذا الجانب الآخر من كل مظهر، اللامع والعاكس، هي أن يُذكِّرك (كما تفعل المرآة) بوجهك (الوعي)، وبالتالي، يمنحك خيار إيقاظ نفسك من وهم نسيان الذات.
تخيل ورقة لعب، يعرض وجهها الأمامي أي قصة تحدث في حياتك في هذه اللحظة (وهي مختلفة في كل لحظة)، وتخيل أنك تقلب هذه الورقة وترى أن ظهرها عبارة عن سطح مرآة يذكرك بأنك... في كل لحظة من حياتك، يتكون الجانب الخلفي من أرض التجربة من نفس السطح الشبيه بالمرآة، حتى لو أظهر الجانب الأمامي من تجربتك صورة مختلفة تمامًا من لحظة إلى أخرى.
بهذه الطريقة، يصبح الجانب الخفي لكل تجربة هو صديقك الأكثر وفاءً وثباتًا. ما عليك سوى أن تتعلم كيف تتجاوز التجربة وتستخدمها للتعرف على ذاتك. بمجرد أن تتقن ذلك، بمجرد أن تجد هذا التحول، يصبح الأمر في غاية البساطة والوضوح، وسيحل على الفور ويحررك من العديد من المواقف المعقدة والمتاهات النفسية والعاطفية التي ستواجهها في المستقبل.

هذا التشبيه يمنحك وضوحًا بشأن الطريقتين الأساسيتين المتاحتين لك ككائن واعٍ؛ طريقتان متميزتان لاستخدام انتباهك عندما تقترب من حالتك أو تجربتك التالية، والتي تليها، والتي تليها، وهكذا.
الطريقة الأولى: طريقة نسيان استخدام التجارب
إن الاستخدام التقليدي لعقولنا في تقييم تجربة ما، يتمثل في افتراض تلقائي (دون بحث واعٍ أو إدراك) أن هذا الإدراك يشير إلى شيء "خارجي" حقيقي أو ذو معنى (MUSA). فنحن نعتقد، دون دليل، أن ما يظهر له طبيعة مستقلة.
هكذا تُستخدم التجربة، أو الإدراك، تلقائيًا في كل لحظة نغفل فيها عن وجودنا الواعي. لطالما كان هذا المجال هو المجال الأساسي للبشرية، وبالتالي، السبب الرئيسي وراء أشكال المعاناة والوهم والسلوك الجاهل واتخاذ القرارات غير المثلى. لقد حوّلنا لعبة ورق بريئة ومرحة إلى ساحة حرب.
يشبه هذا الأمر عندما تنغمس تمامًا في لعبة ورق مع أصدقائك لدرجة أنك تنسى وجودك خارج اللعبة، فتبدأ بالشعور بتنافسية مفرطة وإحباط. ربما حتى تغضبون من بعضكم، وتشعرون بالانفصال والتباعد عن أصدقائكم، مع أن نيتك الأصلية كانت ببساطة اللعب والاستمتاع معًا كمجموعة واحدة. لكنك أصبحت منغمسًا جدًا في اللعبة، وفقدت ذاتك، وبدأت تبحث عنها لا شعوريًا في لعبة الورق ونتائجها.

عادةً، عندما نُدرك شيئًا ما (وهذا يحدث طوال الوقت، إلا عندما نُعرّف أنفسنا حصريًا بالواقع المطلق)، نفترض وجود عالم خارجي حقيقي أو سبب مستقل يُتيح لنا تجربة هذا العالم (نتيجة لتأثير النزعة المادية لدينا). لهذا النهج المُضلل في التعامل مع الإدراك آثار عديدة (مؤلمة ومُشوِّهة في الغالب):

أ) ننسى أن هناك ذاتاً حرة على أساس هذا التصور؛

ب) نعتقد أن الإدراك له جذوره في عالم موضوعي ومستقل من "الأشياء"، والذي نكون نحن ضحاياه، ومنفصلين عنه، والذي يتلاشى بطريقة ما.

هذا المزيج من الأوهام (نسيان الذات/الأنا/الوعي/أنا هو، وما يتبعه من اعتقاد بوجود عالم مستقل ومنفصل "هناك") يُولّد مفهومًا خاطئًا وشعورًا زائفًا عن أنفسنا. ثم، مع استمرارنا في تصديق هذه القصص والأوصاف التي تستحوذ على تجربتنا الوجودية وتُشوّشها بشدة، فإننا نُقيّد ونُشوّه قدرتنا الكامنة على التعبير بحرية ومرح وصدق من خلال فن "الصيرورة". علينا أن نتعلم كيف نلعب دون أن نرى الانقسام ونزرعه. علينا أن نتعلم كيف نلعب كما يلعب الله؛ أن نرى كيف يرى الله هذه اللعبة في كل حين؛ كعرض واحد لا يتجزأ لكماله وإمكاناته اللامتناهية.

إن استخدام التجارب بالطريقة المعتادة التي نلجأ إليها ونحن في حالة النعاس يجعلنا نصف بشكل شبه واعٍ ما يظهر لنا - ونعطيه معنى من خلال تعريفاتنا وأفكارنا - ونفكر فيه إذا كان هو الواقع.

باختصار: في هذا النهج المُتجاهل للتجربة، عندما نُدرك تجربةً ما، ننغمس في القصة التي تبدو وكأنها تُروى لنا. نُسهب في شرح المظهر. لكن في الحقيقة، المظاهر لا تُخبرنا قصصًا؛ بل نحن من نختلق قصصنا الخاصة ثم نُسقطها على المظاهر. في الحقيقة، ليست تجاربنا هي التي تُخبرنا قصصها، بل عقولنا هي التي تُسقط قصصها على التجارب. هذا وهم.

الخليقة صامتة تمامًا - نحن الصاخبون

الشجرة لا تسمي نفسها "شجرة". نحن ننسب قصة "الشجرة" ذهنياً إلى تصورنا للشجرة.

وبالمثل، لا تخبرنا أي تجربة في الواقع أي شيء عن نفسها. نحن نروي تجاربنا بما نريد أن نرويه لها. نحن نختلق القصص، التي تصبح بعد ذلك فقاعتنا المضللة من الشعور المعزز ذاتيًا، "هذه هي الحقيقة".

في الواقع، هذا الكون هادئ تمامًا. عقولنا هي التي تُسقط الأسماء والمصطلحات والقصص و"الضجيج". في الحقيقة، لا شيء له اسم خاص به. ولهذا السبب، عندما نصل إلى هدوء حقيقي في داخلنا، يصبح العالم هادئًا بشكلٍ غامضٍ وساحرٍ أيضًا.

عندما يغيب انتباهنا عن الجانب القصصي للتجربة، فإننا ننغمس في وصفها وتصنيفها وتحديدها. عادةً، نصدق بشكل أعمى كل ما نسقطه ذهنياً وبغرور على التجربة - على كل ما يظهر أمامنا. بدلاً من ذلك، يمكننا استغلال الإمكانات الأخرى (الجانب الخفي) الكامنة في كل تجربة، وبالتالي إنقاذ أنفسنا من أنفسنا، باستخدام عالم التجارب لنستيقظ على ذواتنا.

الطريقة الثانية: الطريقة المستنيرة لاستخدام التجارب

إن الطريقة المستنيرة لاستخدام التجارب تعني أن ندرك في وعينا أنه لكي تظهر هذه التجربة أو نعرفها، يجب أن نكون حاضرين قبل حدوثها.

لذا، نُدرك أن التجربة تحدث ببساطة داخلنا، أو تحدث لنا بصفتنا سيدها (الوعي). ونُدرك أن طبيعتنا كوعي موجودة بشكل أساسي أكثر من التجارب العابرة التي تظهر.

في تشبيه لعب الورق مع الأصدقاء، إذا أردتَ استخدام اللعبة بطريقة مُلهمة أو مُحفزة للذكريات، فسيتطلب ذلك منك الاحتفاظ بذكرى ثابتة لذاتك كلاعب، ذكرى تتجاوز حدود اللعبة، حتى أثناء اللعب. وبهذه الطريقة، لن تندمج تمامًا في اللعبة ونتائجها (لن تفقد نفسك فيها). لن تبدأ لا شعوريًا بالبحث عن ذاتك في نتيجة اللعبة، لأنك تتذكر أنك لم تفقد نفسك أبدًا؛ وأنك موجود دائمًا. وينتج عن ذلك انفصالٌ مُبهج ووضوحٌ طبيعي. يمكنك الآن الاستمتاع باللعبة حقًا.
تترتب على هذه الطريقة المستنيرة في النظر إلى الإدراكات عدة نتائج، والتي تُعتبر عمومًا مُحرِّرة، أو مُريحة، أو ممتعة للغاية (مُبهجة). وتتمثل هذه النتائج بشكل أساسي فيما يلي:

.
تذكر الذات باعتبارها الوحدة الأساسية المتحررة بالفعل لجميع تجارب حياتنا؛

.
تضاؤل، أو حتى زوال، الشعور بالانفصال، وبالتالي، التضاؤل أو زوال الشعور بالانفصال؛

.
صحوة إلى حقيقة الوجود الأعمق التي لا يمكن إنكارها وكمالها الفطري وإمكاناتها اللامحدودة؛

.
استعادة القدرة على اللعب بوظيفة الخلق بطريقة مبهجة، ومنفصلة بشكل طبيعي، ولكنها لا تزال حميمة ومحبة.

من الناحية العملية، فإن استخدام تجاربك بشكل تفاعلي (للاستيقاظ على المُختبِر الذي يسبق التجارب، وبالتالي الاستثمار في تنويرك الخاص) يمكّنك من إدراك حقيقة أن تجربتك الحالية تظهر لك - لوعي أعمق، أو لـ"أنا". وبدلاً من الوقوع في إغراء وصف إدراكك الحالي بأنه واقع خارجي (والدخول مجدداً في "عالم القصص" المضللة)، دع كل المظاهر كما هي، واستخدم انتباهك بدلاً من ذلك لإدراك حقيقة أنك مدرك للتجربة. هذا كل شيء!
الممارسة والملخص
يمكنك إما وصف تجربتك الحالية - تسميتها، وتجاهلها، والانغماس في وقت القصة، وإسقاط جميع أفكارك ذهنياً على تجربتك الحالية - أو يمكنك استخدام المظهر الخارجي لإدراكك الحالي كدليل على طبيعتك الواعية، من خلال إدراك أنك على دراية بها.
هذا هو الفرق الرئيسي عمليًا: إما أن تروي قصة، أو أن تصمت تمامًا للحظة، وتدرك حضورك الواعي. ثم استمر ببساطة في الاسترخاء في هذا الوعي الحر بطبيعته.
إن هذا الخيار الجذري، والبسيط للغاية، والفعال بشكل لا يصدق، والمحب لله، والمحترم للواقع، والذي يتمثل في إدراك الوعي بشكل متكرر، بدلاً من الإيمان التلقائي الدائم بوصفك التالي لأي شيء قد تختبره، هو حرفيًا كل ما يتطلبه الأمر لاستخدام إدراكك الحالي (هذه اللحظة) للاستيقاظ قليلاً، بدلاً من الغرق أكثر في سبات يشبه نوم الزومبي من أجل الوصول إلى ذاتك الحقيقية.

إنّ اليقظة، في الحقيقة، بهذه البساطة. وكلّ تجربة من تجاربك تحمل في طيّاتها مفتاح التنوير. كلّ لحظة تحمل في طيّاتها إمكانية إدراك الوعاء (اليقظة للمعرفة) أو التركيز على المحتويات ووصفك لها (الانغماس في المألوف على حساب اليقظة).
كل ما عليك فعله هو استخدام إدراكك التالي - مهما كان محتواه - كمرآة تُذكّرك بحقيقة وجودك ("أنا هو أنا") دون أن تستسلم لإغراء التفكير فيما تُدركه. هذا يُشبه أخذ ورقة لعب تُمثّل تجربتك الحالية، وقلبها، واستخدام وجهها العاكس لإدراك "أنا واعٍ".
بهذه الطريقة، يمكن استخدام كل تجربة مملة أو مشتتة أو مؤلمة أو مربكة للتنوير الذاتي، في الحال، دون الحاجة إلى تغيير أو انتظار أي شيء ليتغير داخل لعبة الإدراكات. يمكنك أن تكون واعيًا ومرتاحًا، بغض النظر عما يبدو أنه يحدث.
عندما تقلب البطاقة إلى وجهها الانعكاسي، سترى "وجهك" أو واقعك، منعكسًا في هذه التجربة. أما عندما لا تفعل ذلك، فلن ترى إلا ما يصفه عقلك، وهو ما لن يكون مُحرِّرًا أو مُعزِّزًا حقيقيًا، ولن يُمثِّل الواقع.
بهذا المعنى، يكاد يكون جميع البشر غير أصحاء نفسيًا. ولهذا السبب يُعدّ الإرهاق غير الضروري أكبر وباء وأطوله أمدًا عرفته البشرية على الإطلاق. لا يقتصر الأمر على أن البشر يعيشون في عالم من اختيارهم وخيالهم ومعتقداتهم فحسب، بل إنهم عمومًا ليسوا سعداء جدًا بالعوالم التي تخيلوها وآمنوا بها. قد يكون البعض أفضل من غيرهم في سرد قصة أكثر إيجابية عن تجاربهم، لكن لا أحد ممن يعيشون حصريًا في عالم الخيال (نسيان الذات) سعيد ومتناغم حقًا.
تذكر فقط: لو كان جوهرك الحقيقي غارقًا في تجربة ما، لما استطعت إدراكها كتجربة من الأساس. أنت، إذًا، حرٌّ ومدركٌ لكل شيء، في الحقيقة. إن إدراك هذا في مواجهة أي تجربة هو بمثابة تحويلها نحو التنوير والنعيم، ونبذ طريق الجهل والألم.
-[أنا، نظرية: أ8.5]-

استنر بنفسك: من الانتباه الموضوعي إلى الانتباه الذاتي
مجرد هذا التحول. ببساطة. من الانغماس في القصص التي لا تنتهي والمتغيرة باستمرار، إلى إدراك الوجود الذي لا ينتهي ولا يتغير.
...
هناك طريقة أخرى بسيطة لشرح ما يحدث عند تطبيق منطق تشبيه ورقة اللعب، وهي أننا ببساطة نحوّل تركيزنا من الأشياء التي ندركها إلى وجود، أو وعاء، أو أساس، أو جوهر، أو قاعدة، أو حضور هذه القوة الذاتية للوعي نفسه. أشجعك على تطبيق هذا أثناء قراءتك لإرشاداتي. فليس بوسعنا إلا أن نمارس الآن، ولا يمكنك إدراك الوعي إلا الآن.
جرّب هذا بنفسك الآن: خذ نفسين عميقين ومريحين. هذا كل ما تحتاجه للاستعداد. لاحقًا، لن تحتاج إلى أي استعداد للتعرف على ذاتك الحقيقية (ألا تكون موجودًا دائمًا هنا، حتى عندما لا يكون جسدك وعقلك في حالة استرخاء؟)، ولكن الآن، ربما اجلس واسترخِ بأخذ بضع تنهدات عميقة أو أنفاس هادئة.
حرر تركيزك من العالم للحظة، وانغمس في التجربة الحالية لجسمك جالساً على كرسي، أو على أريكة، أو على الأرض.
قل لنفسك عدة مرات: "لا أريد شيئاً من أي شيء".

تخيّل جسدك جالساً على هذا الكرسي أو الأريكة، أو على الأرض. لاحظ الأحاسيس، لكن دعها كما هي. لا تحاول تغييرها أو تصنيفها. لا تُبدِ أي رأي فيما تراه، ولو لدقيقة واحدة. كل هذا فقط لمساعدتك على الاسترخاء.

والآن، ننتقل إلى الخطوة المُلهمة حقًا: لاحظ كيف يمكنك أن تكون واعيًا بشكل أساسي بإحدى طريقتين. يمكنك إما أن تكون واعيًا بما تختبره (والذي يتطلب عادةً تحديد أو وصف ماهيته، من خلال تنشيط خيالك بشأنه)، أو يمكنك ببساطة أن تكون واعيًا بحقيقة التجربة المتمثلة في وجود وعي يختبر المظاهر.

بكل بساطة!

من إدراك متساهل للقصص التي لا تنتهي والمتغيرة باستمرار، إلى إدراك الوجود الذي لا ينتهي والمتغير باستمرار.

الحرية الفورية من خلال الراحة كوعي أنت عليه.

كرر هذا التحويل البسيط للانتباه من ما تختبره إلى ما تختبره، عدة مرات، حتى تشعر بالوضوح الطبيعي لـ "تذكر وجودك" بشكل تجريبي. إن تنمية لحظة من اليقظة بهذه البساطة حقًا يا صديقي. لا أقول إن هذه اللحظة ستمنحك الحرية الأبدية، مع أنها قد تفعل. لكنها حقاً لحظة تنوير صغيرة لكنها عميقة. والأهم من ذلك: أنها من صنعك أنت. وهذا يعني أنه يمكنك تكرارها متى شئت.

إن القدرة على تكرار هذه اللحظة القصيرة من الصحوة إلى النقاء الأصلي، واختيار ذلك، أصبح الآن بين يديك تمامًا. لم تكن هذه اللحظة نتيجة دواء عشبي، أو حدث مؤلم في حياتك، أو تجربة تأمل عميقة، أو زيارة كائن فضائي، أو حتى بفضل من الله... بل هي من صنعك أنت، بإرادتك، في لحظة عادية من حياتك اليومية. وهذا ما يجعلها ممارسة قابلة للتكرار بشكل كبير، ومُلهمة للغاية!

إن أي لحظة تحول فيها انتباهك من الأشياء نحو القوة الذاتية، هنا والآن، للوعي الفوري أو الوجود الذاتي (الوجود المتغير الحسي، أو الوجود الواضح) هي لحظة تنوير.

حتى لو كنتَ، في اللحظة التالية مباشرةً، مشتتًا (تقريبًا) بنفس القدر بأوصافك الذهنية لهذه المظاهر كما كنتَ قبل لحظة الصحوة القصيرة هذه، فقد كانت لحظة صحوة حقيقية. لقد زادت من زخم صحوتك الذاتية المتراكمة وقللت من اندفاعك نحو الوهم - خاصةً إذا تابعتَ لحظة تذكر الذات هذه بلحظة أخرى من تذكر الذات، في غضون فترة زمنية معقولة. وهكذا دواليك. ضاعف هذا الأمر!

حوّل انتباهك إلى الأشياء وركزه على إحساسك بكونك جوهرها الذاتي.

من الهوس بالإدراكات نفسها، إلى الوعي بكون المرء هو المدرك الذي يحتفظ بهذه الإدراكات داخل وعيه الشبيه بالفضاء.

من الضياع في ما هو معروف، إلى إدراك معرفة المعروف.

الآن، كرّر هذا التحوّل البسيط باستمرار في لحظة وعيك الحالية. اقلب ورقة تجاربك، وانظر إلى نفسك في تلك المرآة، الموجودة على الجانب الآخر من كل تجربة، دون استثناء. فليس هناك تجربة واحدة قد تخوضها لا تُثبت لك جوهريًا وتؤكد لك وجودك كوحدة أساسية للوعي.

بغض النظر عن القصص التي يرويها لك عقلك عن الإدراكات، فإن الجانب الخلفي من كل هذه القصص يبقى هو نفسه: أنا بلا شكل، أو أنا الذي يشبه السماء.

ثم (تدريجياً وبشكل تدريجي بالنسبة لمعظم الناس) ستتحول حالتك الطبيعية أو التلقائية من كونها مشتقة من الأشياء إلى حالتها الحقيقية المتمثلة في الوعي الحر والمستقل والمستنير ذاتياً والمحب والنعيم.
-[أنا، نظرية: أ8.6]-

من "الخطيئة" إلى الحرية
لا يستطيع النائمون جني ثمار هذا النبع الفطري للفائدة العظيمة. وحدهم الحالمون الواعون - أولئك الذين يستيقظون أثناء ظهور الإدراكات - يمكنهم الاستفادة من هذا الخير الكامن.
...
لقد مارسنا معظم حياتنا في حالة تركيز تلقائي، أشبه بردود فعل عفوية تجاه كل ما يظهر، وكأنها نتاج آخر مراحل الخلق. بعبارة أخرى، عشنا معظم حياتنا دون تركيز حقيقي أو وعي واعٍ، غارقين في تفسيرات ذهنية لما يظهر أمامنا.
في هذه الحالة الذهنية المشتتة، غير الموجهة، والمزعجة للغاية في نهاية المطاف، يتبع انتباهنا كل ما يتحرك. كل ما له شكل، أو هيئة، أو اسم، أو لون، أو صفة، أو جودة، أو حركة، أو تغيير، أو إحساس، سيجذبنا لوصفه والانبهار به. ومع ذلك، لا تشكل أي من هذه الظواهر الظاهرة والمختفية طبيعة الواقع، ولا يمكنها أن تمنحنا أي وضوح دائم بشأن ماهيتنا أو ما هو حقيقي.
نحن في حالة نسيان دائم للذات، ولذا، من وجهة نظر الله، يُنظر إلى معظم البشرية على أنها ضائعة حرفيًا. ضائعة في ماذا؟ ضائعة في إمكانات قصة الوهم الكبير، وعمياء تمامًا تقريبًا عن إمكانات الصحوة القوية الكامنة في هذا الوهم.
في هذه الحالة الشائعة من الوهم، نشعر وكأننا منجرفون - محفزون، مخدوعون، منجذبون، مرتبكون ومغريون - بكل فكرة أو إحساس أو مظهر يمر على شاشة وعينا الأساسي، أو "أنا هو".
نتصرف كقطط صغيرة، فننجذب ونتشتت انتباهنا بأي شيء عشوائي عديم الفائدة، طالما أنه يتحرك بسرعة أكبر، أو يصدر صوتاً أعلى، أو يبرز أكثر من الأشياء الأخرى المحيطة به. حتى لو كان هناك شيء أكثر قيمة وأهمية في جوار القطة (مثل الطعام)، فإذا حركت شيئاً عشوائياً عديم الفائدة بحركات سريعة، ستفقد القطة رؤية الشيء الأكثر فائدة، وستبدأ في "الوقوع في الخطيئة" بالسماح لنفسها بالانغماس كلياً في الشيء الأقل أهمية.
خلاصة القول: أي شيء يجذب انتباهنا بشدة أو يستدعينا بقوة، نميل إلى التفاعل معه تلقائيًا، فنوليه كامل اهتمامنا، سواء كان يستحق هذا الاهتمام أم لا. بعبارة أخرى، نعطي الأولوية بسهولة للأمور البسيطة.
تعريفي لـ "الخطيئة"
سأقدم بعض تعريفات "الخطيئة".

.
نسيان تكريم أو إيلاء الاهتمام لما هو أكثر أهمية (حقيقي بشكل غير شخصي، واعي بذاته) من خلال التشتت بسهولة أو الاقتناع بأشياء غير أساسية (أوهام شخصية، أنانية).

.

التخلي عن المجد السماوي للإلهي، الخالد والحقيقي، من أجل المكافآت الشخصية الظاهرية والأهمية المتوهمة للأمور الدنيوية، غير الحقيقية أو العابرة.

باختصار، تعريف الخطيئة بالنسبة لي هو: إعطاء الأولوية لما هو غير مهم وغير حقيقي على حساب ما هو مهم وحقيقي.
أما الطريقة "الروحية" أو الدينية لتعريف الخطيئة فهي: نسيان الله أو التخلي عنه من أجل مكاسب شخصية أو إشباع عابر.
والآن، ما هو "موضوع الاهتمام" الأكثر أهمية وثباتاً وإخلاصاً وقيمة في مجمل الوجود؟
أنا. الذي يساوي في النهاية الله، لأنه لا توجد إلا حقيقة واحدة.
هل يتحرك الذات؟ لا. هل يتحدث بصوت عالٍ؟ لا. هل يغير شكله؟ لا. هل يعتمد على السبب والنتيجة؟ لا. هل يظهر أمامنا كشيء ملموس تتلاعب به الحواس؟ لا. على الأقل ليس بشكل مباشر. بشكل غير مباشر، نعم، لأنه في التحليل النهائي لطبيعة "الأشياء"، كل هذا اللعب مصنوع من الذات أيضًا. فليس لأي شيء يظهر طبيعة مستقلة (عن الذات/الوعي). ولكن عمليًا، فإن إعطاء الأولوية للانغماس في قصص مهووسة بالذات على حساب لحظة حاضرة من إدراك الذات بوضوح ليسا متساويين في المكانة على الإطلاق. أحدهما يخدع ويدمر ويؤذي، والآخر يوقظ ويطهر ويحرر.
لذا، ما لم نتعلم كيف نحفز أنفسنا ذاتيًا للبحث عن هذا الشيء الثمين الذي يستحق الاهتمام - الذات نفسها - فلن نكتشف جوهرنا الحقيقي. سيظل هناك دائمًا شيء ما في إدراكنا يصرخ بصوت أعلى، ويتحرك بسرعة أكبر، ويغري أكثر، ويبدو أكثر إقناعًا، ويبدو أنه يسبب عواقب أكثر أو يبدو أنه يحمل وعودًا أكبر لأنا من ذواتنا الداخلية، الخفية، الجميلة، الرقيقة، والهادئة.
وهكذا، نقضي معظم وقتنا في حالة ننغمس فيها تلقائيًا (دون وعي أو نية حسنة) في الاهتمام بالأشياء على حساب الوعي بالذات. ولماذا؟ لذة عابرة؟ مكسب شخصي؟ لفت انتباه الآخرين؟ المزيد من المال؟
إلى متى سيدوم كل ذلك معك؟ وما مقدار ما ستأخذه معك إلى الآخرة؟ عندما تموت، ما الذي ستُظهره لله مما تعلمته وأعطيته الأولوية من أجله؟ هل ستُظهر شيئًا ذا قيمة خالدة لا يحدها زمن؟ أم أن قطعة الشوكولاتة أو الصفقة المالية كانت أهم عندك من الله وسعيه الدؤوب نحو معرفة الذات الأسمى والأكثر نقاءً؟ عندما تموت، ما الذي ستُثبته لنفسك؟
هل ترى لماذا يعتبر "الانشغال بما هو أقل أهمية" طريقة بسيطة وعملية لشرح المفهوم الديني المعتاد لـ "الخطيئة"؟
سهل التشتت
إننا ننشغل بما يتحرك ويتغير (الأشياء غير الأساسية)، وننسى أن نلاحظ ما هو ثابت وغير متغير (جوهر الذات الأساسي). وهكذا، نصبح ضحايا لأنفسنا لقصصنا المتغيرة باستمرار، والتي تُفرض على عالم من الإدراكات الهادئة والمليئة بالنعيم - كل ذلك بسبب افتقارنا إلى القدرة على الثبات والاهتمام الجوهري بالذات/الوعي.
ننخدع فنشعر وكأننا "أنا هذا الشيء"، وننسى المعنى الأساسي "أنا هو أنا".
لأن الذات (أنا) خفية، وحاضرة دائماً، وشاملة، فهي أقل وضوحاً من العقل القائم على الحواس (في الوقت الحالي)، والذي اعتدنا أن يكون هو الذي يقود حياتنا ويوجه انتباهنا.

إنّ الذات لا تتحرك، ولا تصرخ، ولا تظهر لنا كشيء محدد أو قابل للتحديد. لذا، ننساها بسهولة ونعجز عن إدراكها. ولكن بدونها، لا يمكن الاستمتاع بأي شيء آخر، أو تحمّله، أو حتى التسلية به. لذلك، فلنُظهر بعض الاحترام حيثما يستحق (وبالتالي، نقلل من تشتيت انتباهنا/ارتكابنا للذنوب).
أُعطي الأولوية لنفسي/الوعي/الوجود/الله.
تنمية الامتنان العميق للمصدر
إنّ الذات أدقّ من "الأشياء" التي تظهر بداخلها. عقولنا، كعقول القطط الصغيرة، لا تُبدي اهتمامًا كافيًا بما لا يتحرّك. يبدو الأمر مملًا وغير ذي أهمية، مع أنه في الحقيقة بوابتنا إلى اللانهاية العاقلة! وعدٌ لا يُخلف!
يشبه مفهوم "الطاقة الذاتية" الأكسجين: فالأكسجين موجود دائمًا حولك وداخلك، وتستخدمه باستمرار، وهو ما يدعم وجودك (هنا على الأرض).
(كجسم بشري، على الأقل). ولكن كم مرة تلاحظ الأكسجين؟ أو الهواء؟ أو الفضاء؟
وبالمثل، كم مرة تلاحظ "أنا"، قوة الوجود، التي تُمكّن وتُحافظ على كل تجربة يُمكن تخيلها؟
تقول إنك "قرأت الصحيفة" هذا الصباح. لكن في الحقيقة، لم تقرأ سوى الحروف المكتوبة عليها، وربما لم تُعر أي اهتمام أو تقدير لتلك الصحيفة المصنوعة من أشجار كانت حية، والتي دعمت بصدق تجربتك الكاملة في استيعاب المعرفة من تلك الحروف. هذه طريقة جاحدة وغير واعية لإضاعة وقتك، سواء كان ذلك عن قصد أو عن جهل.
عندما ننسى أن نبدي احترامنا وامتناننا لمصدر إدراكاتنا، ونكون بدلاً من ذلك مفتونين تماماً بالتأثيرات الزائلة التي يتيحها هذا المصدر في المقام الأول، ونرغب فيها بشدة، يمكننا القول إننا شوهنا نزاهتنا وتواضعنا ووعينا بالحقيقة.
إنّ إعطاء الأولوية (الخاطئة) لما هو غير جوهري على حساب مصدره هو ما يمكنني تسميته مجازًا "فعلًا من أفعال الخطيئة". فالخطيئة ليست مجرد فعل جسدي واضح أو مخالفة صريحة؛ بل هي في جوهرها مسألة انتباه. فأين يتجه انتباهنا، ولماذا؟ ولأي غرض أو غاية؟
كما ترون، من الناحية الفنية، نرتكب الخطايا طوال الوقت. أحيانًا بطرق صارخة وفاضحة وواضحة، ولكن في أغلب الأحيان بطرق خفية ودقيقة للغاية لا يلاحظها معظم الناس. وبالتالي، فإن معظم الناس غير مدركين لارتكابهم الخطايا باستمرار، وهو ما يعني ببساطة "إلحاق الضرر بأنفسهم" أو "عدم تحقيق الهدف".
إذن، الخطيئة ليست سوى إعطاء الأولوية للإيمان بالأمور الأقل أهمية (التشتت، النسيان، الأنانية) على حساب توجيه الانتباه إلى الأمور الأكثر أهمية (تذكر المصدر، الامتنان لما هو أساس تجربتك الحالية، الكمال، الله، الذات، إلخ).
إن النتيجة البسيطة والواضحة للخطيئة والتحريف والجحود هي الوهم والغرور وخفوت النور والشقاء. لكن الخبر السار هنا هو أنك قد تعرفت بالفعل على لحظة وجيزة من الصحوة؛ لحظة بسيطة من التواجد مع ما هو نقيٌّ فيك بطبيعته - لحظة من التحرر من كل ذنوبك ومشتتاتك للحظة. وفي هذا الحضور النقي لي (لك)، يمكنك الآن إدراك وجود جوهر الحياة النقي والواعي، أكثر من تركيزك على مظاهر الحياة ووصف محتوياتها.
""أن يُعاد خلقهم على صورة الله"
من خلال هذا المدخل أو التهيئة لذاتك الحقيقية، التي تلقيتها بشكل طبيعي في الفصول السابقة من هذا الدليل، قمت بإعادة تنشيط قدرتك الفطرية على إيقاف عالم الأوهام للحظة واحدة في كل

مرة، وأخذ قسط من الراحة في فضاء الوعي الواضح هنا والآن، وبالتالي، يتم تطهيرك من خلال استعدادك لملاحظة تلك الجوهرية الأساسية فوق الإسقاطات الشخصية العابرة المفروضة داخل الجوهرية.

لقد تعلمت أن تصبح هادئًا ومتواضعًا وشريفًا ونقيًا للحظات، حتى تتمكن في تلك اللحظات القصيرة من إدراك الطهارة الأصلية وعدم الخطيئة، من رفع انتباهك بشكل طبيعي إلى مستوى حضور الله، ويمكن أن يصبح وعيك الفردي أكثر شفافية لطبيعته غير المنقسمة.

إن تكرار لحظة إدراكك لذاتك - بدلاً من الانغماس في التفكير في ماهيتك - هو كل ما يلزم حقًا للاستيقاظ من وهم الخطيئة والتشويه والجهل والمعاناة. إن التدريب المتكرر والجاد على هذه الممارسة البسيطة يجعل حتى أكثر الناس إثمًا أو "غباءً" أذكياء في فترة وجيزة. إنه يُسرّع نضج العقل والجسد والروح أسرع من أي تدريب آخر تقريبًا. إنه يُعيد خلقك على صورة الله الأصلية، الخالية من الخطيئة، وغير المشتتة (حالته أو طبيعته).

لماذا؟ ببساطة. لأنك في لحظة انعدام التفكير أو عدم التركيز على الأشياء - وبالتالي التذكر الطبيعي لمساحة الوعي أو الوجود نفسه - تربط حرفيًا الطاقات الكامنة في عقلك وجسدك وروحك بتلك الوكالة المركزية للذكاء التي تُمكّن كل شيء من البدء. من خلال ربط نفسك بذكاء مصدر كل التجارب، ستبدأ حتمًا في التحول بفعل ذكائه الفطري المذهل. من خلال الاتصال بالكل، سيتم ترقية جزءك ليكون متناغمًا مع الكل، بطرق لا حصر لها يصعب على العقل البشري وصفها.

لا يستطيع النائمون جني ثمار هذا النبع الفطري للفائدة الهائلة. فقط الحالمون الواعون - أولئك الذين يستيقظون أثناء ظهور الإدراكات - أو أولئك الذين يستيقظون تمامًا من الحلم، يمكنهم الاستفادة من هذه الخيرة الكامنة.

كلما زاد "تغذيتك" بهذه الطاقة الأساسية والفطرية للوعي، كلما زاد تحويل هذا الذكاء الفطري للمصدر لعقلك وجسدك وروحك إلى مركبة تشبه النقاء والحرية والقوة والحب والحكمة والتوازن والتسامح والوضوح والذكاء الملحوظ.

ستتحول مركبتك المكونة من العقل والجسد والروح تدريجياً إلى مركبة يمكن وصفها بشكل أفضل بأنها الوعي والوجود والنعيم:

1)سيصبح عقلك خالياً من الوعي الخالص

2)سيحل إحساسك بالوجود محل إحساسك بالجسد.

3)ستتألق روحك الفردية من أجل تلك السعادة.

في الواقع، بالممارسة الجادة، يمكن للإنسان أن يُخلق مرة أخرى (يُبعث) على صورة ذكاء الخالق، ببساطة عن طريق التوافق مع ذكاء الخالق، والذي يظل واضحًا بذاته عندما يتوقف العقل المتعجرف للحظة واعية ثمينة من احترام جوهر الوجود الكامن - وحدة أساس كل الظواهر.

الآن، من خلال تذكر جوهرنا الداخلي، فإننا نعاد تشكيلنا مرة أخرى على صورة هذا اللانهاية الذكية الفريدة، التي هي مصدر كل شيء.

إن العيش على صورة الخالق ("على صورة الله") هو الطريق المباشر إلى التنوير والسعادة وحياة متوازنة في خدمة الكل. أما الاستمرار الأعمى في التمسك بالتحيزات الشخصية، وبالتالي تشويه صورة الخالق بعيدًا عن هذه الحالة الفطرية الشاملة من الذكاء، فهو الطريق المباشر إلى مزيد من المعاناة والحياة المقيدة "الخاطئة" التي تُكرس في المقام الأول للذات المنفصلة الوهمية، مفتقرةً إلى الرؤية الشاملة والحرية والشرف والحب والتكامل.

تمسك بقوة الواحد. فهي توحد الجسد وتدمجه مع الروح. وهي تطهر الرؤية وتكشف العالم على حقيقته. وهي تركز طاقة الحياة وتجعل المرء سعيدًا كالمولود الجديد.
-تاو تي تشينغ، الآية 10
-[أنا، نظرية: A9]-

فهم المعاناة بحكمة
أولاً، اعرف نفسك. ثانياً، تقبّل نفسك. ثالثاً، كن أنت الخالق.
-رع، قانون الواحد
...
-[أنا، نظرية: A9.1]-
الغاية التي تخدمها المعاناة
المعاناة ليست خطأً في حد ذاتها، لكنها تشير إلى وجود خلل في الوعي - نوع من الجهل أو الوهم. فبدون وجهة نظر خاطئة، لا وجود للمعاناة.
...
أودّ أن أوضح هنا أنني لا أقصد أن المعاناة سيئة، أو شرّ في حد ذاتها. إنما هي اختيارية ونتيجة لـ"الخطيئة"، أو النسيان، أو التخلي عما هو جوهري وحقيقي وقيم.
في رأيي، يعد Su.ering جزءًا من تصميم ذكي يخدم وظيفة محددة للغاية وله نية محبة في جوهره: مساعدتنا على تذكر وتحديد أولويات الأساسي والحقيقي والقيم.
تنويه: ينبغي تجنب الاستغلال المتعمد للآخرين قدر الإمكان. ومع ذلك، فإن استغلالنا لأنفسنا - ذلك النوع من الاستغلال الذي نفرضه عادةً على أنفسنا أو نجذبه إلينا بطريقة أو بأخرى - يخدم غرضًا متعمدًا وحسن النية.
Su.eringIsLife'sIntrinsicGuidance
.Su.ering=guidance
ما الذي يوجهنا إليه برنامج ering؟
تتمثل وظيفتها المباشرة قصيرة المدى في مساعدتنا على التعرف على الأخطاء في طرق تفكيرنا، وفي النهاية، أو "على المدى الطويل"، في مساعدتنا على الاستيقاظ كليًا
من العوالم الوهمية التي تُنتجها عقولنا. بمعنى ما، فإنّ "الشعور" هو همس الله (مع أنه قد يبدو أحيانًا كالصراخ) في آذاننا.
"استيقظ أيها النائم! انتبه. لا تسلك طريق الخطيئة والجهل. لا تصدق هذا المنظور الذي تتبناه. لا تستسلم لهذا الفكر. لا تصدق هذا المفهوم القائم على النقص. لا تبحث عني في كل الأماكن الخاطئة - في عالم الأشياء الظاهرة - لأني لست هناك. لا شيء حقيقي في الخارج. ابحث عن طريقة تفكير وإيمان أسمى. أعد انتباهك نحوي. وإن لم تستطع بعد إدراك وحدانيتي المطلقة وكمالي في كل شيء، فابذل قصارى جهدك لتوجيه انتباهك نحو منظورات أقرب إليّ. وبذلك، سيقل عذابك بقدر نقاء تذكرك للحقيقة.
قد نُقدّر وظيفة المعاناة ونقبل وجودها المفيد كجزء من هذه الحياة، أو مايا. ولكن في الوقت نفسه، دعونا لا ننسى أن نُجلّ الغاية من ظهور المعاناة فينا في المقام الأول: إيقاظنا من كل منظور صحيح

نتمسك به والذي يُسبب معاناتنا، ومساعدتنا على إيجاد وجهة نظر مختلفة أو حالة ذهنية مختلفة تمامًا.
كما ترى، من أجل تقليل معاناتك، يجب أن تكون متواضعاً بما يكفي للتضحية بمعتقداتك وآرائك الشخصية من أجل وجهات نظر أكثر شمولية مستوحاة من الوحدة.
لذا، فبينما لا يُعدّ الشعور بالضيق "سيئًا" في حد ذاته، ولا ينبغي اعتباره خطأً، إلا أنه في الوقت نفسه، لا ينبغي التسامح معه بكسل أو رضا، أو تقديسه باعتباره "جزءًا لا مفر منه من الحياة"، دون إغفال الغاية الأصلية من ظهوره لك. عليك أن تجد التوازن الأمثل بين تقدير وجود الشعور بالضيق (فهو في جوهره إرشاد محب)، وفي الوقت نفسه، احترام إرشاده من خلال تطبيق التحول المقترح في انتباهك.
إذا لم تستخدم su.ering بحكمة، فستستمر في su.er. الأمر بهذه البساطة. إنها (ميتا)فيزياء (المزيد عن هذا في الفصول التالية).
يمكننا أن ندعم هذا التوجيه بالصبر من خلال معتقداتنا الصالحة ونشاط "أنا محارب روحي!" كما نشاء، لكن الإصرار على وجهات نظرنا، عندما تستدعي بوضوح التوجيه المسمى "بالصبر"، يشبه ضرب جمجمتك السميكة مرارًا وتكرارًا بجدار فولاذي بكل قوتك لأنك "تؤمن بشيء ما" و"تعرف هذا أو ذاك عن هذا الشخص أو ذاك الشيء".
هذا ليس قوةً ولا شجاعةً ولا تمكينًا؛ بل هو استقامةٌ أنانيةٌ وحماقة. في كثير من الأحيان، يبدو أن مجتمعنا عاجزٌ عن التمييز بينهما، إذ نُشيد بمن يُحاربون آلامهم باعتبارها قوةً خارجيةً تُعارضهم.
من الحماقة بمكان معارضة أو تجاهل التوجيه الذي يقدمه العلم. إنه أمرٌ لا طائل منه، تمامًا كمحاولة إجبار الله على تصديق أن وجهة نظرك هي الحقيقة المطلقة في الوجود. علينا أن ننضج بالتخلي عن قناعاتنا الراسخة، المتجذرة في الوهم. كلما تعلمتَ أن تتعامل مع معتقداتك بحذرٍ شديد، كلما كنتَ أسعد وأكثر انفتاحًا على المصدر.
إذا لم نستمع إلى معاناتنا ونطبق حكمتها وإرشاداتها الخفية من خلال تغيير منظورنا، لأننا نعتقد أنه يجب علينا قبول جميع أشكال المعاناة كجزء لا مفر منه من الحياة، فإننا سنكون عالقين بنفس القدر مثل الشخص الذي يقاوم المعاناة ويبذل قصارى جهده لتجنبها أو تجاوزها أو تجاهل إرشاداتها تمامًا.
-[أنا، نظرية: A9.2]-

العمل الخفيف مقابل العمل الخفي: 80-20
لا شك أن عليك التعمق في البحث، واكتشاف أسباب معاناتك، وتقبّلها تمامًا، ولكن استرشد بها لتغيير وجهات نظرك وتجاوز مفاهيمك السابقة. وإلا، فأنت في الحقيقة لا تستمع إلى الغاية الكامنة وراء وجود المعاناة في حياتك.

...
لكي نُقدّر الصبر حق قدره، يجب أن نلتزم بتوجيهاته.
أحيانًا ينشغل الناس في العالم الروحي كثيرًا بفكرة "قبول معاناتهم كما هي"، فيقعون في فخٍّ يُضعفهم. يخلطون بين مبدأين مختلفين تمامًا: "القبول" و"عدم التغيير". هذان مبدأان مختلفان تمامًا!
يمكنك أن تتقبل نفسك وفي الوقت نفسه أن تغيرها. هذا بديهي، لكنه غالباً ليس كذلك.

هناك أيضًا فكرة شائعة تُسمى "التجاوز الروحي". صحيح أن معظمنا يحاول التجاوز الروحي من حين لآخر، لكن هناك أيضًا النقيض الآخر؛ حيث يعتقد الناس خطأً أن كل محاولة لتجاوز "الذات الصغيرة" تُعادل محاولة تجاوز أو تجنب ظلال العقل الباطن. هذان مبدأان مختلفان لا ينبغي الخلط بينهما، إلا إذا كنت ترغب في إعاقة نموك الروحي وقمع أي زيادة ملحوظة في سعادتك الطبيعية الشاملة.

العمل على الذات - نية قيّمة، لكنه فخ شائع في أسلوبه ومنهجه المعتادين

لعل أبرز مثال على الخلط الخاطئ بين "السعي إلى إيقاظ الذات الحقيقية" و"كون المرء عابراً روحياً" هو الأشخاص الذين يصبحون مهووسين قليلاً بممارسة "العمل على الظل". فهم غالباً ما يتوقون إلى اعتبار أي شخص يتقبل مشاعره بصدق من خلال تركها حرة كما هي، بينما يستريح في وعي كامل (يحل المعاناة بشكل طبيعي ويستبدل الظل بالنور) عابراً روحياً.

العامل المتخصص في استكشاف الذات هو شخص يتعمق في آلامه ومعاناته لمساعدة نفسه أو الآخرين على تقبّل جوانب من هويته حكم عليها، وجزّأها، وكبتها، ورفض مواجهتها. يعتقد بعض هؤلاء أن جميع البشر بطبيعتهم مثقلون بالرهبة، ومجزّئون إلى الأبد، ومليئون بالظلال، ومكسورون لا محالة. وأن أفضل ما يمكننا فعله هو الاعتراف بذلك، وتقبّل حقيقة أننا سنظل نحمل الظلال، والاعتراف بجوانب الذات المجزأة على أمل تحقيق الصدق والشفاء الجزئي لبنيتنا البشرية الضعيفة والمحدودة والهشة.

الآن، الهدف النهائي (مثاليًا) من العمل على الذات المظلمة بشكل صحيح هو دمج جميع جوانب الذات الصغيرة المتصورة التي تم تصنيفها والحكم عليها في أقسام منفصلة داخل نفسيتنا، وإعادتها إلى إحساس شامل وموحد بالوجود. أي: الشفاء والتمكين. اكتمال الذات.

هذه النية رائعة. إنما نظام المعتقدات المقيد، الذي يُبقي المرء ضعيفاً إلى الأبد، ومبدأ الانكسار الأبدي، وعدم النظر "إلى الأعلى" من الظلال نحو مصدر كل ما هو موجود، والبحث الدؤوب عن الظلال داخل مجتمع من أصحاب أنماط الحياة الذين يُقرّون بالضعف المتبادل - كل ذلك بدون نور الوعي الحقيقي - هو ما يجعل الظلال فخاً خطيراً في كثير من الأحيان.

أدمج النية الأساسية (من أجل الشفافية الذاتية والقبول والكمال الموحد) وراء العمل على الظل في تعاليمي بشكل عضوي تمامًا، حيثما/كيفما أشعر أن هذا النهج مفيد ومناسب، وأقدر الأهمية الحيوية لدمج جوانبنا المنفصلة من الذات مرة أخرى في وحدة من خلال الملكية والقبول (وفي النهاية من خلال السماح لها بأن تُحل وتُوحد بشكل طبيعي بمجرد الراحة في أساس وحدتها والتأكيد عليه)، حتى نتمكن من العمل من حالة كمال داخلي وحالة غير تجنبية.

هذا جانبٌ بالغ الأهمية في رحلة الحياة، بالنسبة للجميع تقريبًا. أو على الأقل، تُعدّ نية الكمال جانبًا مهمًا منها. ويمكن أن تختلف الطريقة أو النهج المُتّبع لتحقيق هذه النية، والسياق الذي نفهم أو نمارس فيه هذه النية، اختلافًا كبيرًا، سواءً للأفضل أو للأسوأ. بعض الجوانب والأساليب المطروحة قيّمة ومهمة، بينما يُعدّ الكثير منها زائدًا عن الحاجة، ومُعزّزًا لذاته، ومُقيّدًا.

على الرغم من حسن نواياهم، إلا أن العديد من "المتطرفين في العمل على الذات" يبالغون في التركيز على "الاعتراف بصحة المعاناة"، لدرجة نسيان هدفهم الأسمى: تحريرنا من كل معاناة من خلال إيجاد النور الحقيقي، أو المنظور الصحيح، أو الرؤية الحقيقية للوجود. ليساعدنا ذلك على رؤية الأمور كما يراها الله، لا أن نبقى مُعرّفين كذوات صغيرة منفصلة، مُصابة بصدمات نفسية دائمة، ومكسورة، تحتاج باستمرار إلى تنظيف نفسها، والبحث عن المزيد من الظلال، والبقاء ضيقة

الأفق، وتُعرّف نفسها كجسد/عقل/شخصية - لا أمل لها في بلوغ التنوير الحقيقي (وهو في الواقع حق أصيل لجميع الكائنات).
إن Su.ering ليس موجوداً لمجرد التسلية، كما تعلمون - إنه يخدم غرضاً.
لا تضع يدك على الموقد الساخن وتقول: "حسنًا، المعاناة جزء لا مفر منه من الحياة. دعني أبحث عن كل الطرق التي أشتكي بها من هذا الشعور بالحرق (أو أحاول تجنبه)، ثم أتقبلها."
الألم يرشدك إلى التحرر من الألم، أيها الأحمق!
كل هذا في الحقيقة من صنعك ومتجذر فيك، لأن ما تتكون منه هو وعي خالص - لذا لا تكن ضيق الأفق!
-أشتفاكرا غيتا
المعاناة ليست مجرد جزء عشوائي أو هامشي من الحياة عليك تحمله والتعايش معه وقبوله. إنها ليست موجودة لمجرد التحديق بها كجزء لا مفر منه من الحياة لا يمكنك تغييره أو تجنبه.
المعاناة هنا تستدعي العمل. ليس بالضرورة في شكل فعل مادي أو بمحاولة التغلب على المعاناة بمزيد من الأفكار، بل العمل في شكل تغيير في المنظور والانتباه.
طريقتان أساسيتان لاستخدام Su.ering Wisely - جزئي وكلي
إنّ Su.eringo.ersus بمثابة تذكير بالتغيير، و"اتجاه" نتجه إليه. إذا لم تتبع "اتجاهه" المقصود، فأنت في الواقع لا تُفعّل Su.ering بشكل شامل. أنت حينها تُقرّ فقط بتأثيره في حياتك، دون تقدير - أو العمل وفقًا - لغايته الذكية من الظهور من أجلك.
بكل تأكيد، واجه معاناتك كما هي (مع الاسترخاء في حالة الوعي الوجودي، وهي الطريقة الوحيدة لمواجهة أي شيء على حقيقته)، وحيثما أمكنك ذلك، حدد السبب (المعتقد الكامن وراءه) لهذا النوع من المعاناة. حدد وجهة النظر التي تسبب لك الألم العاطفي، وتقبّلها بوعي. دعها تظهر كما تبدو. في الواقع، تقبّل كل معاناتك وكل عيوبك الظاهرة، وجوانبك السلبية، ونقاط ضعفك كما هي تمامًا.
لكن عليك حينها أن تستخدم إرشادات su.ering لتتجاوز وجهة نظرك وتتخطى منظورك السابق تمامًا. وإلا، فأنت
عدم الاستماع فعلياً، أو التقدير الحقيقي، للغرض الأساسي من زيارة su.ering لك في المقام الأول.
يمكن إحداث هذا التغيير في وجهة نظرك إما تدريجيًا وجزئيًا، أو بشكل فوري وكلي. يميل الخيار الأخير إلى أن يكون دقيقًا جدًا بحيث يصعب على الطالب المبتدئ فهمه تمامًا. لذا، سأقدم هنا أيضًا الطريقة الجزئية والتدريجية.
الطريقة الجزئية والتدريجية لحل المشاكل
إن الطريقة الجزئية والتدريجية لاستخدام su.ering بحكمة هي من خلال النظر إليها من منظورات أعلى فأعلى، ثم مقارنة هذه المنظورات الأعلى بالمنظورات الأدنى (التي تولد استجابة u.erings أقوى) حتى تتفوق وجهات النظر الأكثر إشراقًا على المنظورات الأدنى.
إنّ "المنظور الأسمى" هو ببساطة منظور يُترجم أو يرمز أو يُمثل طبيعة وحدة الواقع اللانهائي الكاملة بشكلٍ أدق. في نهاية المطاف، لا يُضاهي أي فكر أو منظور هذا الواقع، ولكن بعض المناظير تُمثله بشكلٍ أوضح، وتتوافق اهتزازيًا مع الحقيقة أكثر من غيرها. ولذلك، فإنّ هذه المناظير "الأسمى" تُشعرنا براحة أكبر في جوهرنا.

لا تزال وجهات النظر مجرد سترات وهمية ترتديها فوق ذاتك الحقيقية، لكنها سترات تناسبك بشكل أفضل، وهي أقل تقييدًا وخنقًا.
إن استحضار منظور "أسمى" ومقارنته (مع إدراكه) بالمنظور السابق المُقيِّد، يسمح للمنظور السابق المُقيِّد بالاندماج والانحسار لصالح المنظور الأكثر إشراقًا (إذا كنا على استعداد للتخلي عن المعتقد القديم أو على الأقل التخفيف من إصرارنا عليه لصالح هذه النظرة الأكثر إشراقًا). وهكذا، يحدث استرخاء وارتفاع في مستوى وعينا ورفاهيتنا، مما يُحدث تحولًا في حالة وعينا. لقد انتقلنا من منظور "أكثر قتامة" إلى منظور "أكثر إشراقًا".
الطريقة الفورية والكاملة لحل المشاكل
بالنسبة للممارس المباشر حقاً للصحوة والكمال، فإن وجود وجهات نظر/معتقدات تحفز المعاناة يدعو إلى تحول فوري وكامل في الإدراك.
في هذا النهج، يُدرك الممارس المعتقد/المنظور وما يتبعه من معاناة اهتزازية على حقيقته: صورة ثلاثية الأبعاد فارغة ووهمية، لا تتكون إلا من الفضاء الكامل للذات الواعية. ودون تجنب هذه المعاناة أو تجاهلها أو إنكارها بأي شكل من الأشكال، فإنها تُحل وتُحوّل بشكل طبيعي بالسماح لها بالظهور كيفما تبدو، مع إدراك أن أساس هذا الظهور هو الوعي الخالد والثابت.
وبهذا الشكل، يرى الممارس المعاناة كمساحة نقية تنشأ داخل فضاء كوني، غير مقسم، متجانس، وكامل بالفعل (الذات/الوجود/الوعي). ويبدأ اتزان ساطع في التفوق على جميع وجهات النظر والافتراضات المتعلقة بالانفصال و"الواقعية". يبتلع المحيط الأمواج.
وهكذا، يرى الممارس طبيعة الله (الذات) في المظهر وكجزء منه. فبدلاً من رؤية المظهر كـ"شيء" ذي طبيعة مستقلة، ومن خلال السكون كوعي في خضم المظهر، يدرك الممارس المظهر كمظهر ذاتي فارغ، شامل، عاجز، ونقي بطبيعته - مثل ظواهر الأحلام في ذهن الحالم التي تظهر بشكل لا ينفصل عن طبيعة ذهن الحالم.
إنّ هذا الإدراك الجوهري والمباشر للوحدة، من خلال السكون كأساسٍ للوحدة في جميع الظواهر (في هذه الحالة، مظهر المعاناة)، يتجاوز قدرة العقل الخطي المشروط بالسببية على الفهم. لذا، فهو في البداية ممارسةٌ فطريةٌ قائمةٌ على الإيمان. إلى أن يتبلور اليقين بهذه الوحدة المطلقة لكل الأشياء، وتبدأ في معرفتها ورؤيتها تجريبيًا. حينها، سيصبح الحلّ الأمثل لجميع المظاهر في أساسها الجوهري للوحدة أكثر وضوحًا لك.
شكل الفراغ، الفراغ هو شكل.
-بوذا، سوترا القلب
في هذا النهج المباشر والشامل للاستخدام الحكيم لإرشادات الحكمة، لا نسعى عمداً إلى تغيير المنظور الحالي إلى منظور أعلى. بل نتخلى عن كل منظور على الفور ونرضى بكل شيء كما هو. لا رأي، لا أفكار، لا تفصيل.
عندها ندرك بطبيعة الحال زيفَ هذا المنظور، الذي يوحي بوجود شيء ذي جوهر حقيقي منفصل عن الوعي/الذات يدعو للقلق. يُسمح لهذا المنظور في الواقع أن يُنظر إليه على أنه كامل وخالٍ من الواقع كما هو عليه في الطبيعة، مع العلم أن لا شيء مما يُختبر له طبيعة مستقلة (عن الله، أو الوعي، أو الذات)، وبالتالي، فهو يفتقر إلى أي سلطة على الله/الذات/الوعي/الواقع.

يشبه هذا حلماً ليلياً يُسمح له بالظهور كيفما يشاء، لأنه معروف بأنه مجرد حلم، خالٍ من أي شيء حقيقي. وهكذا، يُنظر إليه ويُدرك أنه هلوسة عاجزة لا تتجزأ، ضمن القوة الحقيقية الوحيدة الموجودة في الحلم بأكمله: عقل الحالم، أو هويته الحقيقية كوعي.
هذا كشفٌ كاملٌ وفوريٌّ للوهم القائل بأنّ المنظور المؤلم له أيّ معنى، أو يشير إلى شيء حقيقيّ ومُقلق بشكلٍ مستقلّ، أو أنّه مصنوعٌ من أيّ شيءٍ جوهريّ يتجاوز كونه ظهورًا ذاتيًا لله/الوعي.
وهكذا، يُحلّ المنظور وظلاله بشكلٍ طبيعيّ في أساس الوحدة عالي الذكاء، وهو عدم انقسام الله الكونيّ (المعروف أيضًا باسم: الوعي-المحبة-النور).
لذا، بدلاً من الانتقال من منظور إلى منظور أعلى، فإننا نوصل المنظور مباشرة إلى حضن مصدر الله، من خلال إسقاط المنظور في أساس الوحدة الوحيد لجميع المظاهر: طبيعة الله. أنا هو.
الوجود. الكمال. الوعي الذي لا مفر منه. الوجود الوحيد الذي كان موجوداً، هو موجود، أو سيكون موجوداً.
نحلّ جميع المشاكل بالبقاء في حالة وعي مع ظهور المنظور المُعذِّب، لا بتجنب المعاناة بفلسفة أو مفهوم. ومن المفارقات أن هذا تحوّلٌ يتمّ دون تغيير أو إصلاح أي شيء على الإطلاق. ندع المظهر كما هو تمامًا، ونزيل ببساطة سموم "الانخراط" و"الفعل" و"التفصيل" من معادلة الإدراك كما هو، فننتهي "بالاستلقاء عاريًا وبلا شكل كوعي داخل المظهر".
اللا ثنائية. الوحدة. الماهية.
حرية بلا شكل (حتى في وهم الشكل).
قد يُمثّل هذا النهج الأخير تحديًا للعقل المادي، خاصةً إذا كان عقلك لا يزال مُصرًّا على التمسك بوجهة نظر مُعينة، أو فعل خاطئ، أو معتقد أو مبدأ مُحدد. من الصعب التخلي عن هذه الأفكار والثقة بالوعي المطلق وكمال كل المظاهر كما هي، إذا كنت لا تزال مُتمسكًا بشدة بتوسيع نطاق آرائك ومعرفتك الخاصة بالعالم.
لكن إن كنتَ قد سئمتَ من المعاناة التي لا تنتهي، ومن غطرسة أفكارك الضيقة، وإذا وثقتَ في هذا النهج المباشر، فستكتسب تلقائيًا وبشكل طبيعي معرفةً فطريةً من داخلك حول كيفية تطبيق هذا "الراحة باعتبارها الكمال الواعي لكل المظاهر" بشكل غريزي على نفسك - ببساطة عن طريق الثقة بهذه الكلمات والتخلي عن إصرارك على أي وجهة نظر ربما تكون قد تعلمتَ أنها جديرة باستثمارك.
تنبيه: لا شيء منها جدير باستثمارك. إلا إذا كنتَ ترغب في مقاومة إرشاد الحياة، وهو ما يعني المزيد من المعاناة.
استرح ببساطة في الوعي، متقبلاً كل ما يطرأ فيه، ودعه يظهر كما هو، مدركاً حدسياً أنه لا فصل بين الذات الكامنة في هذا الظاهر والظاهر نفسه. حدسياً، وبإيمان راسخ بالوحدة الكاملة، أرح عقلك في وحدة اللانهاية! مراراً وتكراراً! فرح! حرية! حب! هكذا تُكتسب جميع الصفات المستنيرة بشكل طبيعي.
لا تجعل العمل غير الرسمي أسلوب حياة
بغض النظر عن مقدار الوقت الذي نقضيه في التعبير عن مشاعرنا "الروحية" معًا في مجموعتنا المحلية للعمل على الذات على غرار مدمني الكحول المجهولين، حيث يسود جو من التأكيد المستمر على "المشاعر" لدى بعضنا البعض، فإن المعاناة موجودة في النهاية لإرشادك للخروج من المعاناة. لا تنس ذلك أبدًا.

لا تفهموني خطأً. إذا كنتم بحاجة إلى هذا النوع من العلاج أو مجموعة الدعم لفترة من الوقت للتعرف على جوانبكم المظلمة، ومكبوتاتكم، وأحكامكم الذاتية؛ لتدركوا أنه من الطبيعي تمامًا الاعتراف بجوانبكم المظلمة وجوانبكم الخفية؛ لتشاركوا مخاوفكم؛ لتتقبلوا آلامكم، وصدماتكم المتصورة، ونقائصكم؛ ولتملكوا ذواتكم الفردية بالكامل - فهذا ممتاز، وقد يكون مفيدًا جدًا لفترة من الوقت. في الواقع، يظل مفيدًا طوال معظم الرحلة، إلى حد ما. في النهاية، يجب علينا أن نُظهر ما هو مخفي ومُدان بداخلنا حتى يتوحد ويتجاوز بشكل شامل.

مع ذلك، يُرجى التأكد من عدم تحوّله إلى هوس أو هوية أو نمط حياة، نظرًا لتركيزه على التحقق من الذات وتمجيد "الضعف". قد ينزلق بسهولة إلى دوامة من الشعور بالضحية، دون أي أمل حقيقي في التحرر أو بصيص أمل. في نهاية المطاف، لا يوجد ما يدل على الضعف في طبيعتك الحقيقية. ألا ترغب في معرفة ذلك بنفسك، دون أدنى شك؟

إن كان الأمر كذلك، فأنت باحث عن التنوير، ولن يفيدك الانجرار وراء ألاعيب الهوية التي تُمارسها فئة "العاملين في الظل". لا تُطل البقاء غارقًا في مشاكلك. سلط الضوء عليها، واعرفها وتقبّل جميع جوانبها غير المريحة، ثم، مرة أخرى، توجه إلى الخالق - الحقيقة المطلقة لكل شيء - بكل تركيزك وإخلاصك. حتى مشاكلك هي في جوهرها وحدة أساسية، وهي تلك الكمالية العظيمة.

أنا أنتقد هذا النوع من الصيحات والفخاخ لأن علامات التحذير يجب أن تكون واضحة وصاخبة حتى لا تقع في الفخاخ التي يحذرونك منها.

لذا، فأنا دقيق في كلامي هنا. ليس لأني أعتقد أن هذه المناهج لا تفيد أحدًا أو أنها تخلو من بعض الحقائق القيّمة، بل لأني أخاطب الباحث عن الحقيقة - الواقع ونوره الموحد - والراغب في الحرية الحقيقية. أقول لكم هذا كله، وأحذركم من هذه المخاطر لتتعرفوا عليها حين تظهر، ولتتجنبوا الانخراط في مجتمعات شبه واعية لفترة طويلة. لا أتحدث هنا إلى من يعاني من صدمة نفسية شديدة ولا يسعى بنشاط إلى التنوير. بالنسبة لمن لا يسعون بشدة إلى التنوير، فإن تعاليم الكتاب الأول لا تناسبهم، وقد يكون العمل على الذات هو أفضل شيء لهم. لذا، هذا هو تنويهي المطوّل في المقدمة.

لا يحق لأي شخص جاهل تمامًا، أو أي شخص يعرف الحقيقة، أن يدرس هذا الكتاب. فقط الشخص الذي يعتقد، "أنا مقيد، يجب أن أصبح حرًا"، يحق له دراسته.

-يوجا فاسيستا

يميل الأنا إلى الاندماج في مجتمعات تتمحور حول التقدير الذاتي، إذ يشعر وكأنه ملاذ دافئ من "مجتمع حقيقي". قد يكون هذا ما تحتاجه لفترة وجيزة، إن كنتَ باردًا عاطفيًا وغير متقبل لذاتك، لكن لا تجعل هدفك النهائي هو "البقاء على حالك" والغرق في حالة من الخمول مع غيرك من المُقدِّرين، في حالة مستمرة من تقبُّل عيوبك وتجنُّب التقدُّم والارتقاء، لأن مُعلِّمك في رحلة العمل على الذات أخبرك أن السعي وراء التنوير يعني "التجاوز". من فضلك، اعترف بجهلهم. فمعظم المُعلِّمين ما زالوا غارقين في عالمهم الخاص من الأوهام. قليلون هم المُستنيرون حقًا، ولا أحد منهم يُدير حلقات العمل على الذات بشكل أساسي.

إذا كنت تسعى إلى التنوير، فلا تثق إلا بمن تؤمن أنهم متنورون حقًا ويدركون حريتهم الخالدة. لا تتبع أبدًا شخصًا لا ترغب في أن تصبح مثله. فهم لا يستطيعون أن يقودوك إلا بقدر ما قطعوه من شوط. إذا كنت ترغب في أن تكون مثلهم، فثق بتوجيهاتهم واعمل بها بجد. أما إذا كنت تسعى إلى

ما هو أبعد مما جسّدوه، فتعلم منهم ما تستطيع - أيًا كان ما يناسبك من بين كل ما يقدمونه - بامتنان، ثم انتقل إلى شيء أكثر مباشرة وشمولية وقوة.

اعتمد نهج 20/80 في مسارك: 80% نور، 20% ظلام

أوصي عمومًا باتباع نهج 20/80، في المتوسط، لمعظم الباحثين الجادين عن التنوير. مع ذلك، لا يُناسب هذا النهج دائمًا من لا يسعون إلى التنوير، أو من لا يفهمون علم التنوير، أو من يعتبرون أن أسمى مسار لهم هو الوعي التام بصدماتهم النفسية وتقبّلها. أما بالنسبة للباحثين المتحمسين عن التنوير الذاتي، فأوصي بنهج 20/80 تقريبًا.

ينبغي أن يتركز ما يقارب 80% من تركيزنا على المسار الروحي على نور الوعي المتعالي، على الهدف، على الطريق المباشر، على اليقظة، على الممكن، على أعمق حقيقة، على الوحدة غير الشخصية، الموجودة دائمًا. ينبغي أن يتركز 80% من تركيزنا على "النظر إلى سماء الحرية".

ينبغي أن يُخصص ما يقارب 20% من تركيزنا لكشف واحتضان ودمج الجوانب المظلمة من نفسيتنا المكبوتة والمنعزلة، والنابعة من الماضي، لنصبح أكثر صدقًا وشرفًا وحبًا لذاتنا ومعرفةً بها، وأكثر بناءً وشفافية وتمكينًا ووحدةً داخل ذواتنا. هذه النسبة، عند تطبيقها انطلاقًا من تركيز 80% على الوعي، تُسهم في تسريع حل جميع الظواهر النفسية الدقيقة، الظاهرة منها والخفية، الواعية منها واللاواعية.

إن السبب وراء التركيز بنسبة 80% على اليقظة هو تجنب الوقوع في حالة منخفضة الطاقة من الوعي والأوصاف العقلية لفترة أطول من اللازم للوصول إلى إدراك كامل وقبول لظلالنا، وذلك من خلال توجيه وعينا بصدق إلى أكثر وجهات نظرنا ثباتًا ومعتقداتنا المسببة للتوتر، والتي تميل إلى إلقاء جانب إيجابي (مضيء) وجانب سلبي (مظلم)، أو جانب عرض واعٍ (سمات مرغوبة نرغب في أن نُعرف بها) وجانب مظلم غير مرغوب فيه أو مدان (سمات غير مرغوب فيها لا نرغب في أن نُعرف بها).

إن حالات الوعي ذات الطاقة المنخفضة مقبولة تمامًا، فهي أيضًا جزء من الكمال المطلق. ولكن عندما ننغمس في التفكير فيها كما لو كانت مشاكل حقيقية وقضايا جوهرية ذات طبيعة حقيقية مستقلة، يصبح وعينا باهتًا ومظلمًا ومُتماهيًا مع وجهات النظر، وعمومًا (ما لم نكن مُدربين جيدًا على السكون في حالة الوجود الواعي) ننسى أن ننظر إلى سماء الوجود ونسعى نحو نور شمس الذات المُحرر.

نعم، يجب أن نواجه أنفسنا بكل صدق وشفافية، وأن نتقبل جميع جوانب ذواتنا، ولكن يجب أن نفعل ذلك بنور الشمس الذي يُنير هذا العرض الكامل للتشوهات. فبدون النور، لن نرى شيئًا على أي حال.

لنفترض جدلاً أنك خُيِّرت بين التنوير (أي بلوغ الذات الحقيقية) أو أن تصبح ذاتاً فردية متكاملة، ولم يكن بإمكانك الجمع بينهما، فاختر التنوير. كلاهما مهم لرفاهيتك ورفاهية العالم أجمع، لكن الحقيقة تبقى الخيار الأهم في نهاية المطاف. لماذا؟ لأنها حقيقة. أليس هذا منطقياً؟

إن "دراستك"، على الرغم من أهميتها وصلاحيتها داخل الوهم، ليست حقيقية في نهاية المطاف. بالنسبة لبعض الناس، تكون النسبة المناسبة أقرب إلى 50-50؛ وبالنسبة لآخرين، تكون أقرب إلى 5-95. يعتمد ذلك على العديد من العوامل الفردية. لكن 80-20 هو متوسط جيد لمعظم الباحثين الصادقين عن التنوير الذين يتمتعون بالفعل بمستوى جيد من الاستقرار النفسي، والصدق مع الذات، وتحمل المسؤولية الذاتية - أولئك الذين لا يجدون صعوبة في أن يكونوا شفافين مع أنفسهم

ومع الآخرين، والذين هم على استعداد للاعتراف بجميع جوانبهم، بما في ذلك الجوانب السيئة، والمرفوضة، والمدانة، أو المخجلة.

باختصار، كلا الجانبين مهمان لجزء كبير من التطور الروحي الأصيل والشامل للفرد. لهذا السبب لم أكتفِ بكتابة الجزء الأول، بل أقدم أيضًا في الجزء الثاني تحليلًا مفصلًا لآلياتنا النفسية الداخلية ومتاهاتنا المضللة، وكيفية إدراكها تمامًا، مما سيساعدك على معرفة ذاتك وقبولها والاندماج فيها بوتيرة متسارعة ومشرقة باستمرار.

جوهر انضباط الشخصية يتكون من ثلاثة عناصر:

أولاً، اعرف نفسك. [ذاتك الفردية، بما في ذلك "ظلالك"] ثانياً، تقبّل نفسك. [ذاتك الفردية، بما في ذلك "ظلالك"] ثالثاً، كن الخالق. [تحقيق الذات، النور، غاية الواقع]

الخطوة الثالثة هي تلك الخطوة التي، عند إنجازها، تجعل المرء أكثر الخدم تواضعاً، شفافاً في شخصيته وقادراً تماماً على معرفة وقبول ذواته الأخرى. [...]

أن تصبح الخالق يعني أن تصبح كل ما هو موجود. عندها لا توجد شخصية بالمعنى الذي يبدأ به العمق عملية التعلم/التعليم.

-رع، قانون الواحد

أكرر: لا أختلف مع جوهر العمل على الذات. بل هو متأصل في عملي بشكل متكامل، بطريقة متوازنة وعضوية، تُبرز "النور" مع احتضان "الظلام" بسلاسة وبنّاءة. كل ما أتمناه هو أن تتجنبوا الرتابة والجمود ونسيان الهدف الحقيقي، ألا وهو حقكم الفطري في الحرية المطلقة.

تذكر دائمًا الهدف، هذه هي الفكرة الأساسية. ولا تخلط بين سعيك نحو التنوير وتجنب أنماطك الخفية. فهذه ليست أشكالًا متماثلة من السعي على الإطلاق.

نعم، قد يحاول الأنا، بل وكثيراً ما يفعل، استخدام "سعيه نحو التنوير" لتجنب النظر إلى "حقائق" نفسيته الفردية (التي يُنظر إليها على أنها بشعة أو أقل شأناً)، وهذا أمرٌ يجب إدراكه والاعتراف به بالتأكيد. لكن لا تحوّله إلى أسلوب حياة أو هوية جديدة، كما يُعلّم الناس في جمعية المدمنين المجهولين غالباً عندما يُعرّفون أنفسهم بأنهم "مدمنون على الكحول مدى الحياة".

وبالمثل، لا تُعرّف نفسك بأنك "شخصية ضحية مُصابة بصدمة نفسية مدى الحياة"، وأن التنوير الحقيقي (إدراك الواقع) والحرية التامة والراحة المطلقة أمورٌ بعيدة المنال. فهذه كذبة كبيرة، ولذلك يصعب تصديقها. سنتناول هذا الموضوع بتفصيل أكبر لاحقًا.

تعلّم أن تُميّز في داخلك متى تتجنّب وجهات النظر المؤلمة، ومتى تكون مُتلهّفًا بصدقٍ وإخلاصٍ لمعرفة ذاتك الحقيقية بعيدًا عن كلّ الأوهام، لأنّ الله يدعوك إلى بيته. وهو دائمًا كذلك، يا إخوتي وأخواتي الأعزاء في النور الواحد!

لذلك، فلنطلب من الطالب أن يرفع بصره من انغماسه في ذاته، وأن يتأمل في عظمة وجلال وغموض وسلام الوحدة. لا تدع أي اعتبار للطيور أو الحيوانات، أو الظلام أو النور، أو الشكل أو الظل، يحجب أي شخص يسعى إلى الوحدة عن الاعتبار المركزي لها.

-رع، قانون الواحد

لا تدع نفسك عالقاً في متحف التشوهات الخاص بك

إن هدف su.ering (andlife) هو أن تنظر إلى الأعلى (لا إلى الأسفل فقط)، وتستيقظ من الحلم، وتمكّن نفسك داخل الحلم؛ لتعيش حياة متناغمة ومشرقة، بل وحتى ملحمية، وفقًا لدعوتك الحقيقية وإمكاناتك. Su.ering هو دليلك للقيام بذلك بالضبط.

تقبّل إشارات الألم، ثم استرشد بها. لا تجلس هناك تحدق بها كما لو كنت في متحفٍ يُؤكّد على الضحية، حيث يُعرض كل جزء من نفسك كقطعة فنية تُشاهدها وتُريها للآخرين لمزيد من التأكيد على مدى قدرتك على تحديد وتأكيد وتأطير الأجزاء المكبوتة من نفسك.
علّق أعمالك على تلك الجدران، وشاركها مع بعض الأصدقاء المقربين الذين يفهمون هذا النوع من العمل، ثم اخرج من متحفك الخاص المهووس بذاتك. لا تبقى هناك، تحدق في تشوهاتك التي صدّقتها، وتظل أسيرًا لأوهامك الماضية الناجمة عن الانبهار وألعاب الهوية، أو لأنك تريد أن تكون شخصًا جيدًا، لا يتجاهل الذات، ويبرز بمستوى عالٍ من تقبّل الذات في مجموعته الداعمة المحلية.
عُد إلى متحفك الداخلي بانتظام، خاصةً عند الضرورة، لتتأكد من تقبلك الكامل لجميع جوانب ذاتك - دون الحكم على أي منها بالخطأ - ثم اخرج منه مجددًا حتى لا تنسى شعور نور الشمس على روحك. لا تدع نفسك تستسلم للخمول والحزن. لا تنظر إلى نفسك على أنك صغير، ضعيف، محدود، أسير الذكريات، وضحية للأبد. كن مستنيرًا. العمل على الذات جزء قيّم من الرحلة (عند القيام به في السياق المناسب)، لكنه ليس الغاية أبدًا.
بمجرد أن تعترف بمعتقد ظلي متغلغل بشكل خاص، تقبله بوعي خالص، ثم اتركه بمحبة في الغبار. تجاوزه ببساطة من خلال الحفاظ على ذلك الوعي المشرق والحيوي، الشبيه بالفضاء، الهادئ، غير المتدخل، والذي تنكشف فيه جميع المظاهر، وتُحل بشكل طبيعي، وتُعرف بأنها غير قابلة للانفصال عن محبة الله.
عدّل منظورك وفقًا لما تعلمته من إرشادات التجربة، وركّز بالكامل مرة أخرى على نور الحقيقة الكونية ووحدة الوجود. إن نسبة 20/80، بشكل عام، تقديرٌ سليمٌ للباحث الصادق عن التنوير. فهي تُبرز الحقيقة (النور) بما يكفي لتجنب الانخداع بالزيف (الظل). ومع ذلك، يبقى المجال مفتوحًا لاكتشاف أي المعتقدات قد تُشوّه حريته الطبيعية.
إذا لم نتذكر أن المعاناة موجودة في نهاية المطاف لإرشادنا نحو حالة وعي تحتضن كل المعاناة، بل وتتجاوزها بمحبة الذات، فإننا بذلك نديم انغماسنا الأعمى في أخطائنا في الإدراك (وجهات النظر المضللة).
YourDestinyIsNottoBecomeaTru.ePig
خلاصة القول: دع المعاناة كما هي، دون أن تنبهر بتوقعاتها.
انظر إلى أسباب المعاناة (فالمعتقدات والمنظورات هي دائمًا سببها)، وتقبّل نفسك بكل جوانبك، بكل ما فيها من جمال وروعة، ورحّب بكل أجزائك المُحكم عليها والمُجزأة، وأعدها إلى تكاملها الطبيعي وقبولها كجزء من كيانك الحرّ، مستخدمًا حضور الوعي الخالص. ومع ذلك، افعل كل هذا دون أن تتحول إلى شخص يُعظّم ذاته، ويُواصل التذمّر والبحث في أعماق اللاوعي عن شظايا الألم القديم، فقط ليُبقيها معك إلى الأبد لأنك تعتقد أن أي محاولة لتحرير نفسك من المعاناة هي فعل "تجاوز روحي"، وأنه يجب عليك ببساطة الاستمرار في المعاناة بمحبة، وعدم تغيير هذه الجوانب المُجزأة من ذاتك.
عدم التغيير بعد استخلاص العبر من المعاناة ليس اندماجًا ولا وحدة. كما أنه ليس ممتعًا على الإطلاق. إنه هوس بالذات. إنه نوع من التعلّق بالألم العاطفي. توقف عن ذلك.
اكسر سحر هذه الفقاعة المنعزلة حول "ذاتك الصغيرة"، وابدأ في خدمة الآخرين بنشاط، وتصرف وفقًا لأعلى درجات سعادتك في كل لحظة بكل ما أوتيت من شجاعة وإيمان، واكتشف ذاتك

الحقيقية الخالدة في المزيد والمزيد من اللحظات. في نهاية المطاف، لا توجد ظلال "خاصة بك" حقًا. إنها جميعًا تنتمي إلى وهم الوعي الجماعي للبشرية، مجال الوعي واللاوعي الذي ولدت فيه، والذي استلهمت منه جوانب معينة للتحول.
في بداية ونهاية يوم عمل شاق في أعماق نفسك، اهدأ واعلم أنك أنت نور الله. كن أنت النور، وستنكشف الظلال تلقائيًا، وتُظهر نفسها، وتتوحد مع الكون. العقل المظلم لا يستطيع إنارة ظلاله؛ وحده نور الوعي الخالص قادر على ذلك.
لذا، فإن العمل على الذات، عندما يتحول إلى هوس أو هاجس أو منطقة راحة أو أسلوب حياة، هو مجرد فخ آخر من تلك الفخاخ الذهنية "الروحية" التي نصبها غير المستنيرين لأنفسهم. هذا ليس توجهاً سليماً، على الأقل ليس لمن يسعى إلى الحرية. وآمل أن أكون قد أيقظتك من غفلتك إن كنت تعاني من هذا الوضع الآن، أو أن أساعدك على تجنب الوقوع في هذا الفخ لفترة طويلة في المستقبل.
لا يمكن التنبؤ بما ستجده في "السيرك الروحي". لهذا السبب أفرق بشدة بين "الروحانية" و"الروحانية الحقيقية". فالأخيرة علمية ومتجذرة في الواقع. أما الأولى، فيمكنها حرفيًا أن تقول وتبيع وتقترح أي شيء، وهي مبنية ببساطة على المزيد من الأوهام والأوهام النفسية.
إن تجاهل المعاناة، وكذلك تقديسها خوفًا من تجاوزها (وهو أمرٌ، ويا للمفارقة، ظلٌّ لم يُتقبَّل بعد)، كلاهما حالتان متطرفتان ووهميتان، مدفوعتان بالغرور أو الأنانية. كلاهما يُديم المعاناة ويُفوِّت عليك التوجيه المقصود منها ونور التنوير الذي تُشير إليه. وهو أمرٌ، كما ذكرت، مُمكنٌ لك تمامًا.
على نحوٍ متناقض: إنّ الهدف الأساسي من استخدام su.ering هو التحرر منه. لهذا السبب وُجد. لذا، استخدمه كما هو مُصمم له.
لتحرير نفسك من المعاناة، عليك أن تُقرّ بها وتُقدّرها، وأن تُدرك أسبابها في تفكيرك. مع ذلك، لا تُضفي عليها هالةً من القداسة، بل عليك في النهاية أن تتجاوزها تمامًا، بشكلٍ طبيعيٍّ وكامل، من خلال اقتناعك بحريتك هنا والآن. وهكذا، يُسمح لكل شيء أن يظهر كما هو، حرًّا في كل مكان، كما هو.
الكمال المطلق. الوحدة.
خاتمة
ليس الشعور بالخوف خطأً أو عيباً في حد ذاته، ولكنه يشير إلى وجود خلل في الوعي - نوع من الإصرار على وهم. فبدون وجهة نظر غير مثالية، لا وجود للخوف. ولذلك، يُعدّ الشعور بالخوف مؤشراً على ضرورة تقبّل الجهل الذي أثاره، والتخلص منه، وإدراك ما وراءه، مما يساعدنا على تقليله من خلال تأكيد دوره في تذكيرنا بالصحوة.
-[أنا، النظرية: 9.3]-

الولاء المغري للضحية
ومع ذلك، فإن الحقيقة البسيطة هي كالتالي: الأمر متروك لإرادتك الحرة فيما يتعلق بمقدار المعاناة التي تعانيها أو قلة معاناتك.
...
لا تكن متديناً، إلا إذا كنت تستمتع بالمعاناة.

إذا لم تجِد عن المسار الأسرع بين نقطتين، كما يقترح نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) في سيارتك، فلن يحتاج إلى إصدار تنبيهات متكررة لتذكيرك بالانعطاف. وبالمثل، إذا لم ينحرف وعيك عن وحدة الوجود، أو عن حقيقة الواقع كما هو، فلا حاجة لهذا النوع من التوجيه الذي نعتبره غالبًا "مُستفزًا" لكشف معتقداتك الخاطئة المُلحّة.

سأكون سعيدًا لو أنك، بنهاية قراءة هذا الكتاب، تيقنت يقينًا تامًا أن المعاناة هي نتيجة اختيارك (بالانغماس في مفاهيم خاطئة عن الذات والآخرين والحياة نفسها)، وأن لديك دائمًا خيار اختيار تجربة حقيقية للذات، والتناغم، والحرية، والوضوح، وما يترتب على ذلك من حب ونعيم وسلام. فضلًا عن شعور عميق بالاتحاد مع المصدر، أو مع الله.

يمكنك فعل ذلك ببساطة من خلال إيجاد منظور أسمى وأصدق، حتى يتحول الألم إلى نعيم هادئ وصافٍ. هذا النعيم الهادئ هو جزء من نظام التوجيه نفسه الذي يمثله الألم، إلا أنه هذه المرة يُعلمك أنك تُغير منظورك بنجاح نحو توافق أوثق مع المصدر، أو الله، أو الذات، أو الحقيقة.

ما الذي قد يمنحك قوة أكبر من معرفة أن لديك دائمًا خيار تحديد وجهة نظرك أو حالتك النفسية، وبالتالي، أنك تتحكم في مستوى معاناتك وسعادتك؟ كلما كانت وجهة نظرك أكثر صدقًا وحرية، كلما شعرت بمزيد من السعادة والسكينة. وكلما كانت وجهة نظرك أكثر ضلالًا وقصر نظر، كلما زادت معاناتك.

إنّ المعاناة بمثابة اختبار للأنا، فهي تدعونا إلى إعادة النظر في صحة معتقداتنا الحالية. ولذلك، فإنّ الشخص المتواضع الذي يستسلم بسهولة للانفتاح الطبيعي، يميل إلى المعاناة بشكل أقل بكثير، ويتطور بسرعة أكبر نحو الحكمة والفرح مقارنةً بالشخص الذي يقتنع تمامًا بأفكاره.

"لم أختر أن أقاضي؛ أنا ضحية.

يبدو تقبّل حقيقة أننا سبب معاناتنا مسؤوليةً جسيمةً للكثيرين، وهي مسؤولية نميل عادةً إلى تجنّبها بالاستسلام للاعتقاد القائل: "المعاناة ليست خيارًا؛ أنا ضحية". ففي نهاية المطاف، إذا انفتحنا على حقيقة أن المعاناة هي نتيجة إرادتنا الحرة في اختيار وجهات نظرنا وقصصنا، فإننا نفقد عذرنا الأول للاعتقاد بأن الحياة غير عادلة وأننا أبرياء. إننا نحب صورة أنفسنا كأبرياء من أي ذنب، ونتشبث بها (مما يُنتج فعليًا "ظلًا" من عدم الرغبة في الظهور بمظهر المسؤول أو المذنب عن معاناتنا أو معاناة الآخرين).

نخشى الاعتراف بأن معتقداتنا خاطئة، أو جزئية، أو غير مثالية، أو غير نقية في بعض (أو كثير) من تفكيرنا. ولذلك، فإن مبررنا العام هو التظاهر بالضحية.

يخشى الكثيرون من مواجهة حقيقة أن إرادتنا الحرة مسؤولة عن معاناتنا، ويفضلون البقاء على استقامتهم وغضبهم من العالم، ومن تأثيرات الحياة العشوائية ظاهريًا، ويستمرون في النظر إلى أنفسهم كأشخاص متواضعين أبرياء (أي: غير مسؤولين عن الأمور السيئة، وبالتالي، "(ضحايا)، أو ربما كعاملين في الظلّ ذوي شرف يتقبّلون الألم. ثمة نكهة من الضحية في كل هذه الحالات.

في الواقع، يرتبط كل مفهوم للذات أو إحساس بالهوية الشخصية تقريبًا بوجهة نظر مفادها أن الذات المفترضة، بشكل أو بآخر، ضحية لواقع مستقل - سواء أكان هذا الواقع المستقل هو المادة، أو الطقس، أو الحواس، أو عالم الفيزياء، أو خلق الله المهمل، أو الاقتصاد، أو الحكومة، أو إدماننا المزعوم للكحول، أو حالتنا الجسدية، أو عواطفنا، أو حتى شريك حياتنا. لا يهم، فجميع الهويات

الإنسانية القائمة على فكرة كون المرء ذاتًا خاضعة لعالم موضوعي مستقل (الازدواجية/الانفصال)، تتخللها وجهة نظر الضحية بشكل أو بآخر.
لا بدّ من ذلك، أترى؟ فحيثما يُنظر إلى الانفصال على أنه حقيقي وجوهري، فإن الذات الحقيقية تُختزل تلقائيًا (ليس حرفيًا، بل تجريبيًا) إلى ذات صغيرة مُتصوَّرة، ضحية "ذوات أخرى" أو "أشياء أخرى خارجة عنها". بعبارة أخرى: يُنتج نظام MUSA السم النفسي الجسدي المعروف باسم "الشعور بالضحية"، وما يرتبط به من سموم عديدة، مثل انعدام القوة، وانعدام الشعور بالملكية، وانعدام الصدق، وانعدام تلك المسؤولية المبهجة بطبيعتها التي كنا سنقبلها بسرور لمعاناتنا.
تحمل المسؤولية لا يعني لوم الذات
إن امتلاكنا لإرادتنا الحرة، وقدرتنا على الاختيار وتحمل مسؤولية وجهات النظر التي تثير معاناتنا، لا يعني على الإطلاق لوم أنفسنا أو التفكير بشكل سلبي عن أنفسنا لكوننا "أشخاصًا سيئين" أو "نتخذ خيارات سيئة" أو "لدينا أفكار غير نقية".
في التحليل النهائي لطبيعة الوجود/الواقع، نجد أنه لا ذنب لأحد، لأنه في نهاية المطاف، لا عيب في أي مظهر، حتى المعاناة. فجوهر كل شيء هو المساواة التامة بين جميع الظواهر ضمن الوحدة العظمى. ومع ذلك، فنحن الفاعلون (الإرادة الحرة، الوعي) المسؤولون عن اختيار وجهات النظر التي نستثمر فيها، وعن مدى استثمارنا فيها، أو مقدار الطاقة التي نبذلها. وإذا آذتنا هذه الوجهات أو آذت غيرنا، فذلك بسبب اختيارنا، وليس بسبب "مولد الأحداث العشوائية" في الحياة أو "أفكار الآخرين غير النقية".
إن الأنا لدينا تكره غريزياً مواجهة حقائق مثل "المعاناة نتيجة لاختياري" لأنها تهدد أي قدر ضئيل من الإشباع المنحرف أو "السعادة غير المباشرة" التي تستطيع استخلاصها من قبول المعاناة على أنها "أمر لا مفر منه" و"ليست بسبب اختياري - لذلك فأنا بريء ولطيف ونقي تماماً". إنها تحب غطاء التأييد (الاجتماعي) الدافئ وتصور نفسها بريئة من ارتكاب الأخطاء والتفكير الخاطئ.
هذه حالة نفسية غير ناضجة للغاية، ويجب السعي لتجاوزها في مرحلة ما، إذا أردنا أن نصبح مستنيرين بشكل شامل، أو حتى إذا أردنا فقط أن نعيش حياة أكثر أصالة وصدقًا وعدلًا وبهجة.
ينبغي على الباحث الحقيقي عن الحقيقة تجنب الانغماس في هذا الميل إلى البحث عن الراحة والطمأنينة. فمن الأجدى أن يكون المرء صادقًا مع نفسه، وأن يواجه الحقيقة، بدلًا من أن يكون متساهلًا، ضعيفًا، متجنبًا للحقيقة، ومستمرًا في تبرير ذاته بلا هوادة. غالبًا ما تؤدي هذه الخيارات الأخيرة إلى تراكم طبقات معقدة من الخداع الداخلي وعدم الأصالة، وهو ما يلاحظه الآخرون وينفرون منه أكثر مما ندركه عندما نكون غارقين في حالة من التنويم الذاتي.
إذن، لا نجد إلا من يشبهنا في التفكير، أو من يشفق علينا. لكن لا تتوهموا: لا أحد يحبكم حقًا بسبب تمسككم الدائم بفكرة "أنا بريء والعالم ظالم، ولست مسؤولًا عن معاناتي". لا أحد يستمتع بصحبتكم حقًا، إلا إذا وجدت أيديولوجيته عن نفسه تأكيدًا من خلال التواجد معكم. إنها صداقة تبادلية بين أيديولوجيات. هذه ليست صداقة حقيقية. إنها عقد بين كيانين أو أكثر يسعيان لتأكيد الذات، ويتفقان على تعزيز براءة كل منهما المطلقة وعدم مسؤوليته عن مشاعره وظروفه. هذا النوع من "صداقة الضحية" لا يدوم إلا طالما بقي هذا العقد الهش ملتزمًا به من كلا الطرفين.
إنّ الشعور بالضحية (والتمسك بصورة هشة للبراءة أو العصمة) يتعارض مع مبادئ الانسجام والقوة والحقيقة والوحدة. فهو ينكر حقيقة قوتك وحريتك، وينكر طبيعة الواقع الحقيقية، بل وينفّر كل كائن حي منك. قد يتسامح الآخرون مع مفهومك عن الذات، ويستخدمون إرادتهم و"تعاطفهم"

لكي لا يتخلوا عنك خوفًا من جرح مشاعرك أو الظهور بمظهر الصديق السيئ في نظر الآخرين؛ أو قد يربطون، دون وعي، بين مفهومك وحالة شعورهم بالضحية، ولكن في هذه الحالة، يكاد ينعدم وجود صداقة حقيقية أو علاقة مفيدة. فمثل هذه "الصداقات" تدور حول الحفاظ على صورتك الذاتية التي تدافع عنها بقلق.

طبيعتك الحقيقية حرة وقوية. لا وجود لمظهر أو تجربة مستقلة في أي مكان. أنت لست ضحية لأي شيء، لأنه لا يوجد شيء حقيقي مستقل لتكون ضحية له، ولا يوجد جسد أو عقل منفصل مستقل لتكون ضحية. لا يوجد سوى الوجود الواعي الكامل. طبيعة كل المظاهر. كل الأشياء تدين بمظهرها لوجودك الكامل. كل شيء هو مظهر ذاتي. فلماذا لا تتخلى ببساطة عن إصرارك على هذه الصور الذاتية الجزئية؟ لا تتمسك بأي صورة عن نفسك. بدلاً من ذلك، استرخِ تمامًا واستمتع بمساحة الحرية المطلقة الواسعة وراحة الوحدة الكاملة، التي تُدرك بالفطرة عند الراحة في حالة الذات الطبيعية.

"أنا لا أصنع واقعي الخاص؛ لن أختار هذا أبداً!

أجل، ستفعل ذلك. وأنت تفعل ذلك بالتأكيد. وأنت تحب ذلك بشكل غريب أيضاً.

عندما نسمع عبارات مثل "أنت تصنع واقعك بنفسك" و"أنت تفعل ذلك باختيارك"، فإنّ ذواتنا الزائفة (مفهومنا الذهني عن الذات) تميل إلى التمسك بمعتقدها الأساسي بأنّ معاناتها ليست اختيارية، وأنها بالتأكيد ليست باختيارها، وأنّ سببها خارج عن وعيها، أو إرادتها الحرة، وبالتالي، خارجة عن سيطرتها. وإلا، فإنها ستضطر إلى الاعتراف بخطأ من اختيارها؛ خطأ في طرق تفكيرها ووجودها وتصرفاتها.

يُكافح الأنا لتقبّل فكرة الخطأ، فيظنّ خطأً: "الخطأ يعني أنني غير جدير وشخص سيء". وهذا غير صحيح على الإطلاق. لكن هذا هو الاعتقاد السائد في مجتمعنا. يسعى الأنا للحفاظ على مظهر الكمال الشخصي خوفًا من عدم القبول، خوفًا من النبذ الاجتماعي.

من المفارقات أن اختيارنا البقاء على هذا النحو من الضعف والتعقيد والزيف له أثر عكسي: فهو ينفر الناس من حبنا وقبولنا. الصدق والشجاعة يجذبان حب الناس وقبولهم لنا، ويعززان في الوقت نفسه حبنا لأنفسنا وتقبلنا لها وثقتنا بأنفسنا، على عكس تعزيز الشعور الخفي بكراهية الذات وعدم الاستحقاق، والذي يتفاقم عندما نستمر في التظاهر بـ"البراءة" ونتجنب الاعتراف بأخطائنا في التفكير أو التصرف. بإمكاننا اختيار طريق الضعف أو طريق الشجاعة. الأمر بسيط في الواقع، وهو دائماً خيارك.

حقيقة الحياة هي أن الأمر يعتمد على إرادتك الحرة في تحديد مقدار استخدامك أو مدى قلة استخدامك.

نعم، يتطلب الأمر شجاعةً كبيرةً لتقبّل هذه الحقيقة في البداية، خاصةً إذا كنتَ حديث العهد بهذه الفكرة، وقد اعتدتَ على الشعور بالضحية. ولكن بمجرد أن تفعل ذلك، يا أصدقائي الأوفياء ذوي الإيمان والشرف، ستشعرون فورًا بمزيدٍ من الفرح والحب والتسامح والحلاوة والنعيم والعدل والحكمة والصفاء في حياتكم. وستُغيّرون مجرى الأمور لصالحكم إلى الأبد.

الله يحبك؛ ومن هنا جاءت إرشاده.

الله يرشدك خلال معاناتك وسعادتك!

ومع ذلك، فإن خط دفاعنا الأول غالبًا ما يكون مقاومة جانب المعاناة في هداية الله المحبة بشدة، كما لو أن هويتنا بأكملها تعتمد على فكرة أن المعاناة أمر جانبي، عشوائي، ناتج عن عوامل خارجية وخارج عن سيطرتنا. هذا حماقة ونوع من الغرور المفهوم - ولكنه غرور مع ذلك.
الغرور يؤدي دائماً إلى مزيد من المعاناة. ولهذا السبب يبدو في كثير من الأحيان أن الله يُذلّنا ويُخضعنا من خلال معاناتنا حتى نتعلم كيف نجد السعادة الحقيقية في حضرة امتناننا وتواضعنا وفقداننا للبر الذاتي.
الفشل يبقيك متواضعاً، ويقودك إلى السلام.
-"الجنة، بقلم بريت دينين
إذا كنت تستمتع بالمعاناة بطريقة أو بأخرى، فيرجى المضي قدماً بالتمسك بمعتقداتك والطرق التي تعلمت أن تنظر بها إلى الأمور.
استمر في النظر إلى الأمور بالطريقة التي اعتدت عليها، وستستمر في بثّ وإنتاج ما كنت تبثّه وتنتجه. ولكن إن رغبت في معرفة ملكوت السماوات والتحرر بين ليلة وضحاها من معظم معاناتك، فعلى عقلك أن يختار التواضع والاستعداد الكافي لتقدير المعاناة كإرشاد محب، وذلك بتطبيق المنظور الراقي الذي توحي به أو تلمح إليه حين تزورك. وتأخذ هذا الإرشاد المحب إلى مستوى أكثر شمولية بإراحة جميع أفكارك ومعتقداتك النشطة للحظة وجيزة من النقاء الخالص، فتستقر في حالة الصفاء الطبيعي المبهج، هنا والآن، مع كل شيء كما يبدو تمامًا.
-[أنا، نظرية: A9.4]-

بوصلتك الروحية: نظام التوجيه العاطفي
الألم العاطفي، تمامًا مثل الألم الجسدي، يجعلك تعرف أنك على غير المسار الصحيح؛ أنه لا ينبغي عليك "لمس ذلك الموقد المشتعل"، أو أنك تتصرف أو تتصرف انطلاقًا من حالة تجاهل لحقائق الخلق الفطرية.
...
من يعتقد أن الجراحة عشوائية، بشعة، ولا مفر منها، لم يلحظ طبيعتها الدقيقة، الصبورة، المحبة، والمتأملة بدقة. الجراحة أدق من تعامل الجراح مع المشرط، وأكثر صبراً من السماء.
هناك إمكانات دقيقة وحساسة وانعكاسية في كل نوع وحالة من المعاناة، وهو ما يعد ببساطة دليلاً آخر على أن جوهر الحياة ذكي للغاية؛ مما يكشف مرة أخرى أن النظرة المادية للكون هي نظرة فظة وجاهلة إلى حد ما.
لكنني أفهم أنه بالنسبة لأولئك الذين لم يستوعبوا بعد آليات المعاناة والغرض منها - وخاصة المعاناة العقلية والعاطفية - فإنها غالباً ما تبدو عشوائية، تُلقى علينا بلا رحمة، وكأنها ببساطة "جزء جانبي وعشوائي من الحياة يجب علينا قبوله والتعامل معه".
لكن لا شيء أبعد عن الحقيقة من ذلك. فإلى جانب حتمية أن تكون حالتك الطبيعية هي الحرية المطلقة والكمال الخالد، فإنّ التحرر هو أعظم هدية تقدمها لنفسك.
بمجرد فهم المشاعر واستخدامها بشكل صحيح، تصبح بمثابة بوصلة روحية لك. نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) هو نظام إرشادي يخاطبك من خلال مشاعرك، ليخبرك بموقعك الحالي على طيف تحقيق الذات، والتمسك بالحقيقة، والغاية، وذلك من خلال أفكارك ومعتقداتك ووجهات نظرك وأفعالك.

إذا تعارضت أفكارك ووجهات نظرك مع تحقيق الذات، والتمسك بالحقيقة، وإتمام رسالتك الفريدة والعميقة في الحياة، فستشعر بذلك على شكل مشاعر سلبية وضغوط نفسية. وإذا لم تتبع توجيهات هذا الدليل الروحي، فسيمتد هذا التأثير إلى ضغوطات مادية وظرفية. ببساطة، هذا بمثابة دعوة من الله لك، لأنك لم تستجب لها عندما كانت تُناديك بلطف. ستستمر هذه الدعوة في الازدياد حتى تُحرر نفسك من أوهامك وتُخفف من تمسكك بأفكارك وآرائك ومعتقداتك.

لذا، قد يبدو التحدي وكأنه محاولة لـ"إخضاعنا". ولكن في هذا التواضع المقصود تتجلى أعظم قوتنا. وبالتالي، فإن "التواضع" لا يعني الضعف وانعدام الثقة. التواضع هو اكتمال القوة. تذكر هذا.

تكشف المشاعر السلبية عن عدم دقة وجهات نظرنا

لنفترض أنك تحمل فكرة ما في ذهنك وتسبب لك نوعًا من المعاناة العاطفية. والسبب في أن هذه الفكرة تُسبب هذا التوتر النفسي هو أنها (أو على الأقل جانب منها) غير دقيقة أو غير مفيدة أو خاطئة، ولا تتوافق مع الفطرة السليمة للعقل.

أي فكرة تتبناها أو تستثمر فيها (تفترض أنها صحيحة/تؤمن بها) تولد لديك شعوراً بالخوف أو الانقباض، أو أي شكل آخر من أشكال المشاعر السلبية أو التوتر، تشير إلى أن واحداً أو أكثر من العناصر الموجودة في هذا المنظور ليست صحيحة في الواقع، أو أنها غير دقيقة.

المشاعر السلبية تُشير إليك باستمرار بهذا:

"انتبه. أنت لا ترى بوضوح. عقلك ينحرف بنشاط عن الحقيقة.

الأفكار ليست سوى اهتزازات طاقة تظهر داخل كتلة طاقة أكبر. وبناءً على ذلك، فإن فيزياء المشاعر تُملي أن أي فكرة (أي تيار اهتزازي صغير، فردي، أو جزئي) تتعارض مع مسارات الحياة الطبيعية (أي تيار اهتزازي كبير، كوني، أو كلي) ستُولد احتكاكًا أو صراعًا أو تباينًا طاقيًا بين تيارك الصغير وتيار الحياة الكلي.

ينتج عن هذا القانون (الميتافيزيقي) ما أصبحنا نسميه "العواطف". العواطف هي الاحتكاك الناتج عندما تؤكد عقولنا على اهتزاز يتعارض مع الواقع الأكبر الذي تهتز فيه عقولنا أو "توجد" فيه.

باختصار: إذا رأيت شيئًا بطريقة لا تتفق معها "الحياة كما هي في الواقع"، فستشعر بهذا التناقض بين مفهومك الذاتي و"الحياة كما هي" في شكل انقباض عاطفي سلبي أو شعور سلبي. إنها تعمل حقًا مثل قوانين الفيزياء.

شرح فيزياء "التغذية الراجعة العاطفية"

لنستخدم بعض الأمثلة المادية لنظام توجيه مماثل أولاً، لتوضيح كيفية عمل نظام التوجيه الروحي الخاص بك، أو نظام التوجيه العاطفي.

يُحدث تيار مائي صغير يُعاكس تدفق المسطح المائي الأكبر الذي يُعد جزءًا لا يتجزأ منه، دواماتٍ أو تياراتٍ أو دواماتٍ أو اضطراباتٍ واضحة في المسطح المائي الأكبر. وبالتالي، يُمكن القول إن احتكاكًا أو مقاومةً يُطبَّق على التيار الأصغر عندما يُعارض حركة التيار الأكبر الذي يعيش داخله، والذي بفضله وُجد أصلًا.

إذا ضغطت بجسمك المادي على جدار مادي، فسوف تشعر بالضغط المادي والاحتكاك والتوتر أو حتى الألم على جسمك المادي، في المقابل.

إذا ضربت نفسك بمطرقة على ظفر إصبعك، فستتلقى التوجيه بأن هذا ليس خيارًا حكيمًا، وذلك في شكل ألم جسدي كتعليق لك.

توضح هذه الأمثلة على الاحتكاكات الجسدية والتوترات والآلام والقوى المتضادة نوعًا من "نظام التوجيه الجسدي". فهو يسمح لك بالتدفق والتنقل بحكمة داخل الكل الأكبر لبيئتك المادية بطريقة تتناغم مع هذا الكل، وبالتالي تكون صحية لك كفرد ضمن الجسد الأكبر للعالم المادي.
هناك مبدأ توجيهي صحي مماثل يعمل على مستويات الطاقة الأكثر دقة، والمعروفة أيضًا باسم: "الميتافيزيقي"، والذي يشمل المستويات العقلية والعاطفية، أو الأجسام.
عندما تدفع بجسدك الميتافيزيقي (اهتزازات عقلك في شكل وجهات نظر وأفكار ومعتقدات) جدارًا ميتافيزيقيًا، أو "جسمًا/حقيقة اهتزازية"، فإنك ستشعر بضغط أو احتكاك أو توتر طاقي ميتافيزيقي ("خفي") في المقابل. إن إدراكنا لهذا الاحتكاك، أو الضغط المعاكس، هو ما أصبحنا نسميه "العواطف".
لهذا السبب لا يمكنك أن تقاوم عاطفيًا عندما لا تفكر أو تفترض أي شيء. ولهذا السبب تبدو حالة انعدام الأفكار والافتراضات والمعتقدات هادئة وساكنة عاطفيًا. ولهذا السبب يكون النوم العميق (وهو حالة غير مفاهيمية ضمن الوعي) أحيانًا الحالة الوحيدة التي يجد فيها الشخص الذي يستثمر أفكارًا سلبية فقط خلال يقظته الراحة. ولهذا السبب، عندما نكون مكتئبين حقًا، غالبًا لا نرغب في الاستيقاظ والنهوض من السرير.
العالم مليء بالبؤس للجاهل، ومليء بالنعيم للحكيم. العالم مظلم للأعمى، ومشرق لمن يملك البصر. نعيم من يميز، الذي نبذ دورة الحياة ونبذ كل المفاهيم العقلية، يزداد باستمرار.
-يوجا فاسيستا
هذه الحقيقة وحدها (أنه بدون أفكار واعية لا يوجد شعور واعٍ، وهو ما يمكنك اختباره بنفسك الآن) دليل على أن العواطف شكل من أشكال التغذية الراجعة أو التوجيه، وليست عشوائية، أو موجودة دائمًا بلا سبب، أو حتمية. فكما أنك عندما لا تضغط بيدك على جدار مادي (وهذه حقيقة)، لن تشعر بدفع الجدار ليدك. إنها قوانين فيزيائية بسيطة. الجدار المادي لا يُعطي بشرتك تغذية راجعة عشوائية، بل تكون هذه التغذية الراجعة متناسبة ومتجاوبة مع أي حركة تقوم بها بجسمك. وينطبق هذا المبدأ الفيزيائي نفسه على مستوى أدق من الطاقة على أنشطتك العقلية والعاطفية.
تقدم Di.erentEmotions تعليقات دقيقة
أصبحت مشاعرنا معقدة ودقيقة ومتنوعة للغاية، مع تطور عقولنا لتكوين أفكار ومفاهيم أكثر تعقيدًا. كان لدى إنسان نياندرتال مشاعر أبسط (أفترض ذلك، فهذا مجرد تشبيه)، وأعتقد أنه من الآمن استنتاج أن الحيوانات لديها مشاعر أبسط. هذا لأن لديها "أفكارًا" أبسط.
يمتلك البشر مشاعر بالغة التعقيد والتعدد، وذلك لأن أفكارنا وطرق تفكيرنا وافتراضاتنا تتسم أيضاً بالتعدد والتعدد والتحديد والتعقيد. وبالتالي، نتلقى مجموعة متنوعة من الاحتكاكات الميتافيزيقية الدقيقة من طاقة الوجود الكونية، التي تستجيب ببساطة لأنشطتنا العقلية بالمثل - وبالضبط.
توجد هذه المطابقة المعقدة (بشكل ذكي) لمساعدتنا على تحديد الحقيقة التي نعارضها بدقة، أو أي جزء من عقولنا، أو أي منظور أو فكرة أو اعتقاد. إذا أردنا اتباع هذا المسار من الاستكشاف الذاتي، فيمكننا حينها استخدام التأمل كدليل دقيق للكشف عن أعمق وجهات نظرنا وإعادة تقييم ما إذا كان التمسك بها يخدمنا حقًا أم لا؛ أو ما إذا كنا مستعدين للتخلي عنها ببساطة من خلال الاسترخاء في حالة وعي حر أثناء لحظة ظهور منظور مُثير.
بعض "الحقائق المادية" (الأشياء) لينة ومرنة، بينما توفر لنا "الحقائق المادية" الأخرى ردود فعل خشنة وصلبة، أو ملمسًا حادًا، وذلك تبعًا لتكوينها المادي. وينطبق المبدأ نفسه للاختلاف والدقة،

على مستوى أدق، على نظام ردود الفعل العقلية/العاطفية لدينا. فعندما نقارن جوانب مختلفة من تفكيرنا بقوانين أو حقائق ميتافيزيقية مختلفة يعيش ضمنها جسدنا اللطيف (عقلنا)، فإننا نختبر تبعًا لذلك ملمسًا مختلفًا ودرجات متفاوتة من الشدة في جسد عواطفنا.

إذا لم يكن نظام التغذية الراجعة دقيقًا ومحددًا وواضحًا، فإن التغذية الراجعة تفقد بعضًا من قيمتها. فلو لم تستطع أن تشعر ما إذا كان الجسم حادًا أم لينًا، أو ما هي درجة حرارة الموقد بدقة، واكتفيت بشعور مبهم بأنك تلمس شيئًا ما، لكنت ستجرح نفسك وتحرقها باستمرار.

لذا، فإن التغذية الراجعة المتأصلة في ذكاء الحياة معقدة بقدر ما نحتاجها لتصبح آلية توجيه فعالة. بعبارة أخرى: عواطفنا معقدة بقدر تعقيد تفكيرنا. لهذا السبب لا يمكننا أبدًا التغلب على العواطف. فكلما ازداد ذكاءنا وتخطيطنا الاستراتيجي في أفكارنا، سيجد نظام التوجيه الروحي لعواطفنا (المتجذر في ذكاء لا محدود) دائمًا عاطفة مناسبة لغرورنا الذكي. هذه لعبة شطرنج لا يمكننا الفوز بها أبدًا، إلا بالاعتراف بالهزيمة، والتضحية بملك غرورنا، والعودة إلى وعي الذات، الموجود بحرية وإلى الأبد خارج لعبة الأفكار والعواطف الضيقة.

هذه هي الوظيفة الأساسية للعاطفة؛ فهي مرآة مباشرة لنا. ولذلك، فإن أولئك الذين يفكرون بمزيد من التعقيد، يتلقون أفكارًا أكثر تعقيدًا ودقة.

في المقابل، يقدمون التوجيه العاطفي، لأنهم يحتاجون إلى ذلك ليعرفوا بالضبط أين يضعون أنفسهم ذهنياً.

إن تعقيد نظام التغذية الراجعة العاطفية لدينا يشبه إلى حد كبير كيف أن الاحتكاكات بين حركاتنا و"العالم الموضوعي" في "نظام التوجيه المادي" تبدو مختلفة، اعتمادًا على أي جزء من الجسم يصطدم بنوع معين من السطح، ومدى قوة (إصرار) اصطدامه بهذا السطح.

إن المشاعر ببساطة جزء لا يتجزأ من بنية كونية (ميتافيزيقية). المشاعر هي رد الفعل الذي تشعر به عندما تُنشئ "توجهًا شخصيًا" ذهنيًا (إرادتي) يتعارض، بطريقة أو بأخرى، مع "حقائق الحياة الشخصية" أو "طرقها" (إرادتك).

لكل فعل (عقل)، رد فعل مساوٍ له ومعاكس له (عاطفة)

ينص قانون نيوتن الثالث على أنه "لكل فعل رد فعل مساوٍ له في المقدار ومعاكس له في الاتجاه". لذا، إذا أثر الجسم (أ) بقوة معينة على الجسم (ب)، فإن الجسم (ب) سيؤثر بقوة معاكسة ومساوية على الجسم (أ). وهذا صحيح من الناحية الفيزيائية، بقدر ما هو صحيح من الناحية الدقيقة، أو من الناحية الطاقية، أو من الناحية الميتافيزيقية.

هذه القوة المعارضة لاتجاه أفكارك هي ما أصفه بـ"نظام التوجيه العاطفي" أو "البوصلة الروحية". فهي ترشدك بإعلامك عندما تصطدم أفكارك الميتافيزيقية (رأسك) بقانون أو حقيقة ميتافيزيقية (جدار). وتحدد درجة إصرارك أو قوة تفكيرك بهذه الأفكار المعارضة للحياة مقدار القوة التي تتلقاها على جسدك العاطفي. إذا اشتدت هذه القوة المعارضة، فإنك في النهاية تسميها "ألمًا" أو "معاناة". لكنها لا تتناسب إلا مع ما تفكر فيه وتؤمن به، ومدى قوة هذا التفكير والإيمان. وبالتالي، فإن كل معاناة هي في نهاية المطاف نابعة من ذاتك، وليست مفروضة عليك من الخارج.

يمكنك اختبار ذلك بنفسك بسهولة. غيّر وجهة نظرك تجاه أي موقف، ولاحظ كيف يصبح الموقف برمته مختلفًا فجأة.

هذا يوفر دليلاً بسيطاً لما أدعيه هنا، وهو أن أي شخص يمكنه اختباره بنفسه (وتحرير نفسه من الشعور بالضحية من خلاله).

كل السعادة تنبع من الوعي. كلما ازداد وعينا، ازدادت سعادتنا عمقاً. تقبّل الألم، وعدم المقاومة، والشجاعة، والصبر. هذه الأمور تفتح منابع عميقة ودائمة للسعادة الحقيقية - النعيم الحقيقي.
-نيسارجاداتا مهراج
باختصار: كلما ازداد إيمانك بفكرة سلبية (وهي ببساطة فكرة مناقضة للحقيقة)، كلما ازداد رد الفعل العاطفي السلبي الذي ستواجهه. وكلما ازداد وضوح رؤيتك لشيء ما متوافقًا مع الحقيقة، كلما كان رد الفعل العاطفي الذي تتلقاه أكثر إيجابية.
لهذا السبب، فإنّ أولئك الذين يؤمنون حقًا بحدوث أمرٍ فظيع لا رجعة فيه (أولئك الذين لديهم نزعة قوية نحو عدم الإيمان) يعانون أكثر من أولئك الذين يستطيعون على الأقل رؤية الجانب المشرق من الموقف نفسه. أما أولئك الذين تعلموا التخلي عن آرائهم الشخصية تمامًا ورؤية الكمال والتمام في كل شيء - أولئك الذين يرون حقًا ما يراه الله، من خلال انسجامهم الطبيعي مع الوعي المطلق - فهم أقل معاناة، أو حتى ينعمون بالسعادة والسلام العميق في نفس الظروف التي يعيشها من يعاني بشدة. وهذا، مرة أخرى، أمرٌ طبيعي. ببساطة، لأنّ السعداء والمسالمين لم يتبنوا منظورًا شخصيًا "مناهضًا للحياة" أو "مناهضًا للمصدر"، أو على الأقل لا يؤمنون بمثل هذه الآراء، حتى لو ظهرت هذه الآراء للحظات لتغريهم بأفكار النقص والشعور بالضحية نتيجة لتكييفهم السابق (الذي صنعه الإنسان).
مشاعرك لا علاقة لها بظروفك
عندما نحاول مواساة شخصٍ يُصدر أحكامًا، ماذا نفعل عادةً؟ نسمح له بالشعور بما يشعر به، لأننا نتعاطف مع وجهة نظره، لكننا في النهاية نحاول أن نقدم له منظورًا أكثر إشراقًا. أليس كذلك؟ إما أن نشعّ سلامنا الداخلي، الذي ينبع بطبيعته من نظرتنا الأوسع والأكثر استرخاءً، أو نحاول إقناعه بوجهة نظر بديلة لما يبدو أنه الموقف نفسه - وهو في الواقع ليس كذلك، لأن "الموقف" لا وجود له إلا ضمن المنظور الذي يُسقطه. وبالتالي، فإن "الموقف" مجرد بناء متخيل؛ وليس شيئًا حقيقيًا مستقلًا.
وعندما نُقدّم لصديقنا المُتألم وجهة نظر أكثر لطفًا أو إشراقًا (وبالتالي، نُقدّم له فعليًا "موقفًا" مختلفًا لنفس اللحظة)، ويستمع إلينا ونحن نُذكّره بالصورة الأكبر، وإذا كان مُنفتحًا بما يكفي لسماع هذه الرؤية الأوسع، فماذا يحدث؟ تتحوّل حالته العاطفية إلى حالة أقل إيلامًا. ويبدأ في التغيير عندما يتخلّى عن إصراره على "وجهة نظره".
ذلك لأنهم الآن يمارسون ضغطًا أقل على جدار/حقيقة ميتافيزيقية. أترى؟ لم يتغير "الوضع الخارجي" المفترض. فحبيبهم لا يزال "ميتًا"، على سبيل المثال. ولكن الآن، بعد أن ذكّرتهم بأن روح حبيبهم لا تزال موجودة وتراقبهم (على سبيل المثال)، وأنه لم يختفِ تمامًا، فإن نظام التوجيه العاطفي الذكي الموجود لدى صديقك المُعاني يعكس الآن وجهة نظرهم المُحسّنة، بتخفيف حدة المقاومة أو "الألم".
مرة أخرى: لم يتغير ما يبدو أنه "وضع خارجي" (لا وجود لمثل هذا الوضع في التحليل النهائي)، لكن المشاعر هي التي تغيرت. وهذا يثبت أن المشاعر ليست متأصلة في ظروفك، ولا هي مشتقة منها. وبالتالي، فأنت لست "محقًا" أبدًا في معاناتك بسبب هذا الموقف أو ذاك أو بسبب الظلم. أنت لست ضحية أبدًا. معاناتك لا علاقة لها بما حدث. المشاعر هي مجرد رد فعل (تغذية راجعة) لوجهة نظرك الحالية لما "حدث".

هذا الألم النفسي، تمامًا كالألم الجسدي، يُنبئنا -بالطبع- بأنه "لا ينبغي لنا لمس ذلك الموقد المشتعل"، أو أننا نتصرف أو نتصرف انطلاقًا من تجاهل حقائق الخلق الفطرية. إنه يُنبئنا بأننا لا نرى كما يرى الله، وأننا لا نفكر بطرق سليمة.
إن حقيقة معاناتنا العاطفية تكشف عن مدى عدم رؤيتنا للأمور كما يراها الله - مدى خداعنا وارتكابنا "الخطيئة" دون قصد من خلال الإيمان بفكرة من صنع الإنسان (والإصرار عليها) بدلاً من إدراك الحضور الكامل لله في كل "موقف".
إن مدى إيماننا بأفكار عقولنا على حساب طبيعة الله المطلقة والشاملة والمنتشرة في كل مكان هو مدى اعتمادنا على الله.
في الواقع، بقدر اعتقادك بأنك "أعلم من الحياة/الله"، بقدر ما ستعاني. هذه المعاناة هي الرحمة بحد ذاتها. إنها تحاول مساعدتك، وتمد لك يد العون نحو منظور أسمى، لتعيدك في النهاية إلى طبيعتك الحقيقية. هل ستأخذ بيد الله وتتخلى عن إصرارك؟ أم ستصفع يده بجحود وتستمتع بألم عميق، منحرف، وشخصي، متعلق بفكرة "أنا على صواب في هذا الموقف"؟
هل ستكون رجلاً من رجال، أم رجلاً من رجال الله؟ الخيار لك. دائماً. الله لا يُحاسب. هو يُرشد فقط، بمحبة عظيمة. إرشاده المحب لا ينقطع، ولن يتخلى عنك أبداً.
-[أنا، نظرية: A9.5]-

المعاناة العاطفية أمرٌ يعود إليك تماماً
يمكن تجنب المعاناة النفسية، لأن وجودها يدل على نقص في الحكمة المنفتحة. عزز الحكمة المنفتحة وقلّل المعاناة. وهكذا نتطور.
...
كيف يصبح التوجيه العاطفي معاناة عاطفية
إنّ التوجيه العاطفي أمرٌ لا مفرّ منه، وهو فطريٌّ في الحبّ والحكمة. أما المعاناة العاطفية فهي أمرٌ يمكن تجنّبه، ووجودها يدلّ على نقصٍ في الحكمة والانفتاح من جانبنا. إذا زدنا من وصولنا إلى الحكمة الواسعة الكامنة في الوعي الأزليّ، فإنّ معاناتنا ستتضاءل تبعًا لذلك.
وضع يدك على موقد ساخن يمنحك التوجيه. أما إبقاءها على الموقد بإصرار منك (غباء متأصل مقابل حكمة منفتحة) فيحول هذا التوجيه إلى ألم أو معاناة.
لهذا السبب، من الناحية الفنية، يمكن تجنب المعاناة النفسية/العاطفية تمامًا. فلو أننا أدركنا دائمًا هذا التوجيه واستمعنا إليه فورًا - في اللحظة التي يبدأ فيها بإشعارنا بأن "الوضع حرج" - وتخلينا عن إصرارنا على وجهة نظرنا (معتقداتنا) الشخصية في انسجام واستسلام هادئين لطبيعة الذات الحاضرة والمنفتحة، لاختفت ردود الفعل العاطفية للمعاناة مع إصرارنا الشخصي ومقاومتنا الضمنية للحقيقة.
يُعلمك نظام التوجيه العاطفي ببساطة أنك بدأت تنظر إلى حدث أو موقف معين بطريقة لا تتوافق مع حقائق الحياة الأساسية. أنت بدأت تُصدر ذبذبات تتعارض مع التيار العام للطاقة الذكية.
يبدأ التوجيه العاطفي عادةً كدفعة خفيفة ولطيفة للغاية. ولا يتحول إلى توجيه عاطفي إلا إذا لم تلاحظ هذا التوجيه وأصررت على نفقك المحدود من التفكير، ووجهة نظرك، ودوافعك اللاحقة، ودافعك، أو رد فعلك.

إذا انتبهتَ، بدلاً من ذلك، إلى هذا التوجيه الأولي اللطيف والخفي، فلن يحتاج إلى أن يزداد قوةً ووضوحاً (إلحاحاً) ليجذب انتباهك ويقنعك بوجود رؤية أشمل متاحة لك. بعبارة أخرى: الإصرار، أو التمسك بالرأي، يحوّل التوجيه العاطفي إلى إلحاح عاطفي. وهذا خيارك الحر تماماً. كلياً. دائماً.
في البداية، يكون الموقد دافئًا. هذه إشارة خفية، كالهمس. إذا أبقيت يدك عليه أثناء تسخينه، فسيؤلمك في النهاية، كالصراخ. الأمر سيان على المستوى النفسي والعاطفي.
جميع المشاعر الإنسانية (وخاصة تلك التي نعتبرها سلبية) تشير إلى خطأ في الإدراك، وإلى احتمال تحسنه قريبًا (إذا كنا مستعدين للتخلي عن معتقداتنا الحالية). تُظهر لك مشاعرك موقع عقلك الحالي في سياق الأمور. وبهذا، وخلافًا للعديد من المعتقدات الشائعة، أو حتى بعض المعتقدات "الروحية" السطحية، فإن استمرار المعاناة وتكريسها أمرٌ غير ضروري في نهاية المطاف.
سوف تستمر طالما أنك تصر على أخطاء التفكير
لهذا السبب نقاوم عقليًا/عاطفيًا طالما نعارض (نقاوم) الطبيعة الحقيقية للواقع بشكل أو بآخر.
الأجساد العقلية. لكننا لن نستخدمها ثانية أخرى، بعد المدة التي نصرّ فيها على افتراضاتنا الخاطئة.
عندما تتوقف عن ضرب رأسك بجدار مادي، يتوقف الشعور بالمعارضة أو الألم أو المقاومة الناجمة عن الوهم المادي غير الشخصي (باستثناء بعض الآثار الجانبية المؤقتة). وبالمثل، عندما تتوقف عن الإصرار على اعتقاد لا يتوافق مع بنية الوجود الحقيقية، تتوقف المقاومة أو المعاناة العاطفية (باستثناء بعض الآثار الجانبية المؤقتة).
ما تقاومه، يستمر.
-كارل يونغ
وهذا، مرة أخرى، هو السبب في أن أكثر الناس معاناة عاطفية هم أولئك الذين يؤمنون بشدة بشيء يتعارض مع طبيعة الواقع. بينما أولئك الذين يعيشون في حكمة الوجود الواعي المتواضعة والمنفتحة، هم الأقل معاناة عقلياً وعاطفياً على الإطلاق.
ينبغي تدريس هذا الموضوع في المدارس الابتدائية. إذا كنت توافق على ذلك، فاجعله واقعاً.
أطلق العنان لإصرارك وانطلق حراً على الفور
هذه الآلية نفسها (الأسس الميتافيزيقية لنظام التوجيه العاطفي) هي أيضاً السبب في أن الاكتئاب الذي يبدو أنه يلازم المرء طوال حياته قد يتحول إلى سعادة غامرة في غضون ثوانٍ. ففي اللحظة التي تُكشف فيها حقيقة المعتقد السلبي الذي تشبثت به طويلاً وتتخلى عنه، يزول الاكتئاب.
قد تميل إلى عدم الموافقة على هذا البيان إذا أخبرك أطباء نفسيون أو أطباء أو عاملون في مجال الدعم النفسي أن اكتئابك أو اضطرابك النفسي هو حالة سريرية، بسبب مشكلة في كيمياء الدماغ خارجة عن سيطرتك، أو بسبب حالة من المستحيل الشفاء منها، وأنه لا يجب أن تعتقد أنه يمكن أن يتغير بين عشية وضحاها - لكنني رأيت هذا التحول يحدث بشكل مباشر في نفسي وفي آخرين عملت معهم، مرات عديدة.
قد يكون من المغري الاعتقاد بأنه "حسنًا، إذًا لم يكونوا مكتئبين حقًا. أنا أكثر اكتئابًا منهم. لو كنت مكتئبًا حقًا، لكنت عرفت مدى استحالة تغيير ذلك في اللحظة الراهنة!"
لكن أرجوك يا صديقي، انتبه جيدًا لهذا الفخّ المُخادع للضحية. ستواجه دائمًا الواقع الذي يتوافق مع أي اعتقاد تتقبّله وتعتبره حقيقة. لديك حرية الاختيار فيما تُوجّه إليه تركيزك. اخترني بكل إخلاص على معتقداتك، وستتغير أنت أيضًا في لحظة، مهما طالت مدة تشويه هذا الاعتقاد لرؤيتك

للواقع حتى هذه اللحظة. الحرية خالدة، وبالتالي، هي حاضرة دائمًا. دائمًا الآن. أنت حرٌّ تمامًا في جوهرك.

لذا، يمكنك أنت أيضًا التخلص من الاكتئاب تمامًا، مهما بدا شديدًا، بمجرد أن تُدرك أن الاكتئاب ليس إلا إصرارًا مُستمرًا على خطأ في وجهة نظرك. عندما تُصبح مُستعدًا لتغيير منظورك، سيختفي الاكتئاب. هذه هي قوانين الفيزياء، ولا يُمكنك مُجادلتها. إذا كان الاكتئاب لا يزال يُلازمك، فأنت لا تزال تُصر على وجهة نظرك بشكل أو بآخر.

لن تشعر بالحزن لعدم زيارة بابا نويل لمنزلك هذا العام إلا طالما أنك تؤمن بوجوده. في اللحظة التي تدرك فيها أن بابا نويل كان مجرد قصة خيالية، يتلاشى الشعور بالحزن الذي ينتابك لاعتقادك بغيابه أو أنه لا يحبك، ويحل محله شعور طبيعي بالبهجة والحرية.

التواضع هو مفتاحك للحرية العاطفية

في اللحظة التي تتوقف فيها عن ممارسة الضغوط العدائية على وعاء الحياة (غير الشخصية) الذي تسكن فيه اهتزازاتك العقلية (الشخصية)، في تلك اللحظة بالذات، يتوقف الضغط المساوِ والمعاكس عن التطبيق على جسدك العقلي.

وهكذا، تسمح لنفسك بأن يتم تصحيحها وإعادة توجيهها إلى التدفق الطاقي المفيد بطبيعته (مواءمة وجهات نظرك الشخصية مع "بيئتك" الشخصية من الواقع الخالد والمليء بالنعيم)، ونتيجة لذلك، تتضاءل معاناتك العاطفية بما يتناسب مع مدى انسجامك مع هذا التدفق الطبيعي للحياة.

عندما تستخدم التوجيهات التي تتلقاها، فأنت تستخدمها بحكمة وتقلل من حاجتك إليها لتبدو مؤلمة لك. الشخص الذي يسير على الطريق الصحيح لا يحتاج إلى تصحيح، تمامًا كما أن الشخص السليم جسديًا لا يعاني من ألم جسدي مستمر. إذا كنت تتمتع بصحة نفسية جيدة (مدركًا لمتلازمة التعب المزمن)، فلن تحتاج إلى تصحيحات قاسية.

وهكذا، ترشدنا حقائق الحياة المجردة إلى التواضع واليقظة، متجاوزين فقاعاتنا الشخصية المصنوعة من المعتقدات والمبادئ والأوهام. فمن خلال تواضعنا الطوعي للتخلي عن وجهات نظرنا الشخصية الزائفة (عادةً بعد معاناة طويلة ووصولنا إلى طريق مسدود عاطفيًا مرارًا وتكرارًا بسبب إصرارنا على آرائنا الشخصية)، نحصد بهجة الحياة كما هي، كمكافأة طبيعية خالدة.

من خلال الصبر - إذا اتبعنا توجيهاته بحكمة - نستعيد براءتنا الكاملة. فالأبرياء سيرثون ملكوت السماوات. "البراءة" تعني عدم التمسك بآرائك الشخصية. تخلَّ عن أنانيتك المؤلمة ببساطة، واتركها كما هي، دون الانجرار وراء أيٍّ من تصرفاتها، واستعد السعادة الطبيعية الكاملة للواقع كما هو.

ليس كل من يقول لي: "يا رب، يا رب"، يدخل ملكوت السماوات، بل من يعمل بمشيئة أبي الذي في السماوات.

-يسوع المسيح

هل تقبل حقًا بإرادة المصدر أو طبيعته؟ إن المعاناة العاطفية تُشعرك بأنك لا تثق بإرادة المصدر (أو بدلًا من الإرادة: "طريقة الوجود كما هي")، بل تُعلي من شأن أيديولوجياتك الخاصة. هل ستتخلى عما تؤمن به (مما يُسبب الضغط المُعاكس) في المرة القادمة التي تُعاني فيها؟ هل ستستسلم وتثق في الوجود الواعي؟ أم ستُصر على "إرادتك" و"طريقتك"؟

لتكن مشيئتك لا مشيئتي

"في سياق هذا الفصل، يُقصد بـ"الذي يفعل مشيئة أبي" "الذي يرى كما يرى الله". الذي يسير وفقًا للذبذبات الطبيعية وتدفق الحياة كما هي. الذي يتسم بالتواضع الكافي ليُوَائم رؤيته الشخصية مع مسار الحياة الطبيعي كما هو. أي: الله.

أولئك الذين يفكرون أو يؤمنون أو يدركون بشكل أقرب إلى الحقائق الفعلية وطرق الحياة الكامنة، وأولئك الذين لا يقاومون الحياة كما هي (أولئك الذين استسلموا لبراءة "لا أعرف")، هم بطبيعة الحال الأكثر سعادة وسلامًا ونعيمًا واستعدادًا لذكاء الحياة المتأصل وتدفقاتها الأكثر حكمة.

أولئك الذين ينسجمون مع نبض الخالق يعيشون في انسجامه وحكمته، بشكل طبيعي وسعيد. أما أولئك الذين يخالفون حقائق الطبيعة وأساليب الحياة أكثر من غيرهم - في تفكيرهم، ووجهات نظرهم، ومعتقداتهم، ونتائج أفعالهم - فإنهم يعانون ويكافحون أكثر من غيرهم.

ثم عادةً ما ينتابهم شعور بالضحية، بأنهم غير محبوبين من الله أو الحياة أو البشر الآخرين. لكن كل ما يحدث في الواقع هو أنهم

يمارسون عدم الرغبة (الاستقامة الزائفة) في التخلي عن إصرارهم العقلي على المعتقدات والآراء الخاطئة. إنهم لا يرون كما يرى الله بعد (وهو دائمًا محبٌّ غير متأثر، ومتصالح مع كل ما يظهر)، لكنهم يصرون على أنهم يعرفون شيئًا عما يظهر، وأن ما يعرفونه عما يظهر هو "الحقيقة".

إنّ الرفض المؤلم الذي نواجهه من الحياة/الله، ردًا على إصرارنا وسعينا للكمال، هو في الحقيقة تعبير عن الحب. فالمعاناة وعدم الرضا ليسا دليلًا على أننا غير جديرين بالحب أو أننا لا نستحقه. بل على العكس، نشعر بمشاعر سلبية لأننا محبوبون، وبالتالي، مُرشدون. كل ما نحتاجه هو أن نتعلم استقبال هذا الإرشاد بتواضع، وأن نسترخي في هذا الفضاء الطبيعي للحكمة الواسعة، بدلًا من التمسك بآرائنا الشخصية.

في المرة القادمة التي تستمع فيها، هل ستثق بالله وتدعه يوقظك من نظرتك الشخصية للأمور، حتى تختبر سهولة وسلام ونعيم طبيعة الله الشاملة والحاضرة دائمًا بشكل مباشر؟ هل ستسمح لمحبة الله العملية (الإرشاد العاطفي) أن ترفع عنك الحجب والغشاوة لترى الحقيقة كما هي مرة أخرى وتتحرر؟

كونوا رجالاً ونساءً لله، لا رجالاً ونساءً من البشر.

عندما نتذكر هذه السعادة والسلام باستمرار، ونتجه بطبيعتنا نحو خدمة الآخرين، فهذا يدل على أننا أصبحنا رجالًا ونساءً لله، بدلًا من رجال ونساء البشر. حينها نكون قد سمحنا لأنفسنا - من خلال تقبّل حكيم ومتواضع واستخدام سليم لإرشاد الله العاطفي المحب - أن نُعاد تشكيلنا على صورة الله الأصلية.

لتكن مشيئتك، لا مشيئتي.

المنظور المفرط صحيح، وليس خاصتي.

الواقع كما هو، وليس كما أظن.

دع الكمال والشمولية يسودان أفكارك وأقوالك وأفعالك، فالله عاقل حقًا، وليس "أنا وأفكاري" التي تتضاءل تمامًا أمام ذكاء الكمال الطبيعي. يجب التخلي عن أي كبرياء أو إصرار على وجهات نظرك إذا كنت ترغب في السعادة الكاملة. وإن لم تكن هذه رغبتك، فاستمر كما كنت. ستحصل دائمًا على ما تدّعي امتلاكه.

لكن ألا نتوق جميعًا في نهاية المطاف إلى السعادة الكاملة والحكمة الاجتماعية، حتى عندما نُعمّق فهمنا لتعقيداتنا النفسية بالاعتقاد بأننا لا نُفضّل السعادة على النجاح، أو على هذا المبدأ الأخلاقي أو ذاك؟ إذا لم تكن سعيدًا، فهل تُقدّم مساعدة حقيقية؟
هذه مجرد أوهام وأفكار متغطرسة. سيظل قلبك يسعى إلى الكمال من المصدر حتى تسمح لشمس جوهرنا الإلهي الواحد أن تتغلغل في قلبك.
أنت تُسبب معاناتك بنفسك من خلال الانغماس في أفكار تستحضر التوجيه المحب لبوصلتك الروحية (التي لا مفر منها مهما حاولت). ويمكنك تحرير نفسك من معاناتك بالعودة إلى براءتك، أي بعدم التأثر الشديد بمعتقداتك وأيديولوجياتك.
"لا أعرف شيئاً. الله وحده موجود. لذلك، أنا واحد مع فرحه وحكمته التي لا سبب لها.
-[أنا، نظرية: A9.6]-

تقبّل التجارب كما هي
عندما نتعلم أن نترك الأمور على حالها - من خلال عدم تصنيفها وعدم الانخراط فيها ولو للحظة - فإننا ننفتح بشكل طبيعي على "الفضاء النقي" أو "السماء المفتوحة على مصراعيها"، حيث تتجلى الحرية الموجودة بالفعل.
...
التنوع لا يعني الثراء
بغض النظر عن "نكهة" أو "تركيب" أو "شدة" محتويات تجربتك الحالية، يمكنك دائمًا التعرف على حريتك الجوهرية كأعمق مساحة نقية في داخلي، والتي تمثل أساس الوحدة لكل إدراك على حد سواء.
عندما تدرك حرية ذاتك المطلقة، غير القابلة للتجزئة عن كل ما يبدو، والتي تتجاوز كل شك وتكهنات عقلية (المستوى الرابع من الفهم - مستوى اليقين الوجودي)، فإن حضورها الهادئ في الخلفية يتغلغل بشكل طبيعي في مقدمة حتى أكثر أحلام يقظتك جاذبية عن المستقبل، وأكثر ذكرياتك إيلامًا من الماضي. سلامٌ هادئٌ كالمحيط لا يفارقك أبدًا، حتى عندما ينتاب جسدك وعقلك الذعر أو الإثارة. في تلك المرحلة، ستطغى تجربة سلام وحرية الوحدة على ظهور أي فكرة أخرى وردود فعل عاطفية تجاه الأفكار.
يبدو الأمر كما لو أن ثراء الحياة ذاتها المريح يحل محل أو يتفوق على باقة الإغراءات المتنوعة التي اخترناها عند ولادتنا. هذا الفيض التجريبي من الوحدة هو ما أطلق عليه معلمو الشرق غالبًا اسم "سات-شيت-أناندا"، أي: الوجود - الوعي - النعيم.
قد يتبادر إلى ذهنك الآن، عند سماع هذا، "هذا يبدو مملاً؛ ألا نرغب في التنوع؟" قد تعتقد أن "نكهة الوحدة التي تحل محل كل النكهات الأخرى" تبدو مملة، وقديمة، ولا طائل منها. لكن أنصحك بشدة أن تحاول فهم أن ما يرغب فيه أي شخص حقًا، حتى في صراعه الدائم مع التنوع، هو الثراء. الإشباع. الشمولية. الكمال.
لا نرغب حقًا في التنوع. نعتقد فقط أن تقلبات التنوع الشديدة تقودنا بطريقة ما إلى الثراء والرضا. لكن عند التدقيق، يتبين عكس ذلك تمامًا؛ فالمستنقع الدائم من الصراع والسعي وراء التنوع يجعلنا باهتين، مشتتين، ومذهولين، ويتركنا منهكين روحيًا.

يكمن الثراء الحقيقي، والعمق، والألفة، والشبع في الوضوح والإدراك العميق الذي نعي به جوهر الحياة الفريد. ولا يكمن الثراء المُشبع في تلك التشكيلة المتقلبة من "النكهات المتنوعة" التي نحصل عليها من مطاردة وهم التعدد، وكأنها تمتلك طبيعة مستقلة تستحق الاقتناء.

الحرية متاحة دائمًا هنا والآن

في نهاية المطاف، ستتفوق هذه القيمة الفريدة للثراء الحقيقي والفائدة العظيمة بشكل طبيعي على إدمانك لتذوق مختلف أنواع المتع الذهنية والعاطفية. ستكون الحرية واضحة لك، بغض النظر عما يبدو كتعبير عن هذه الحرية - سواء كانت مظاهر ذاتية سارة أو غير سارة.

مع ذلك، يجب أن يتناغم وعيك في البداية مع حاضر هذه اللحظة بالذات لكي تدرك حريته تجريبياً. فبينما لا تزال معتاداً على إسقاط وجودك في مكان ما ضمن مفاهيم متخيلة للزمان والمكان، فإن نقطة قوتك واختيارك لا يمكن الوصول إليها تجريبياً إلا من خلال التواجد في اللحظة الراهنة. نقطة قوتك - وعيك - ليست في الماضي أو المستقبل، لأنهما في الحقيقة غير موجودين.

هل تتذكر آخر مرة لم تكن فيها حاضرًا؟ صحيح، لم يحدث ذلك أبدًا. لم تكن يومًا غائبًا عن اللحظة الراهنة، ولن تكون كذلك أبدًا. الماضي والمستقبل مجرد تصورات للحظة الراهنة، ضمن اللحظة الراهنة، نتيجةً لها. لذا، لكي تعرف نفسك حقًا، عليك أن تلاحظ ذاتك هنا والآن. ثم كرر ذلك. دائمًا هنا والآن. تذكر هذا. من السهل جدًا أن تغرق في الخيال والأفكار، حتى في خيالك وأفكارك حول هذه التعاليم. إن تطبيق التعاليم يختلف عن مجرد تذكر الكلمات أو التفكير في تطبيقها قريبًا. عليك أن توجه انتباهك بقوة وبشكل متكرر إلى اللحظة الراهنة.

مجاني، بغض النظر عما يظهر

سواء كنت تشهد العديد من الأحاسيس والألوان والأشكال والأفكار والمشاعر، أو كنت تختبر حالة ذهنية واحدة فقط - كما في حالة التركيز الذهني - وسواء كانت هذه الأحاسيس مريحة أم غير مريحة، فلا بد أنك موجود (وأنت في الواقع موجود) بصفتك العارف بكل هذه المظاهر العابرة، على حد سواء. لا توجد حالة أو مظهر أكثر أو أقل ارتباطًا بوحدته - أساس الحرية.

جوهرك الحقيقي هو دائماً أساس كل ما يظهر، بغض النظر عن شكله أو شعوره. تذكر هذا.

لذا، أنت لست المظاهر. قد تكون هذه المظاهر نتاجًا لطبيعتك الواعية، كما تُصنع اللوحة من الطلاء، لكن لا شيء من تجاربك يُحدد طبيعتك أو هويتك الحقيقية، تمامًا كما أن الألوان والأشكال داخل اللوحة لا تُحدد طبيعة الطلاء نفسه ولا تُجسدها. مهما كان ما تُصوره اللوحة، فلن تُحدد أبدًا الطلاء أو الرسام نفسه.

يجب إدراك حقيقة أن طبيعتك الواعية تسبق أي شيء ينشأ كتجربة في لحظة حدوث هذه اللحظة.

لكن إليكم الخبر السار حقاً مرة أخرى: عندما يتعلق الأمر بتحررك، لا يهم ما تمر به.

هذه أخبار رائعة للباحثين الحقيقيين عن الحرية! يا لفرحة تحويل مسار دافع البحث من محاولة فهم المظاهر سعياً وراء الحرية الحقيقية، إلى إدراك أن الحرية الحقيقية موجودة دائماً - بغض النظر عن المظاهر! الآن، يتحول دافع البحث من سعيٍ مشوش إلى إشباع متزايد سريعاً لطبيعة لا سبب لها، متاحة تماماً أينما كنت.

من الاكتئاب إلى الحرية في لحظة

عندما أدركتُ هذا بنفسي لأول مرة (أنه لا يهم ما تُصوّره تجربتي - لوحتي -)، كنتُ أعاني من اكتئاب حادّ، مُنهك، درامي، ومهووس بذاتي. فجأةً، أدركتُ أنني قادر على المعاناة بشدة في لحظة، ثم التحرر من المعاناة تمامًا في اللحظة التالية - اعتمادًا كليًا على كيفية استخدامي لانتباهي!

لقد تبددت جميع أفكاري عن الضحية، التي اكتسبتها بشكل لا شعوري من معاناة الآخرين على مدار حياتي، في تلك اللحظة بالذات، لأنني أثبت لنفسي (كما يجب أن تسعى لإثباته لنفسك) أنه حتى في خضم ظهور الاكتئاب المنهك، يمكنني إما أن أعتقد أنني أنا من يعاني، أو يمكنني أن أكون حراً، بمجرد تغيير بسيط في كيفية استخدام وعيي.

وليس الأمر مجرد "تمني" أو "كبت المشاعر" أو "التظاهر بأن كل شيء على ما يرام". قد تنجح هذه الاستراتيجيات مؤقتًا في تخفيف الألم قليلًا، وإلى حد ما، تُظهر لنا هذه الاستراتيجيات أن لدينا القدرة على تغيير إدراكنا وتجربتنا وحالتنا. لذا، فهي ليست عديمة الفائدة تمامًا. لكنها مجرد خطوات تمهيدية لما أتحدث عنه هنا. ما اكتشفته في تلك اللحظة من التحول الفوري كان أقوى وأشمل بكثير من تلك الاستراتيجيات المؤقتة والجزئية.

أدركتُ أن اكتئابي قد يكون موجودًا تمامًا كما يبدو بكلّ بشاعته، ودون أن أُغيّر ذرةً واحدةً من جوهر تجربتي، يُمكنني تحويل وعيي إلى إدراك حرية مطلقة، لا شكل لها، ولا زمن. كما يُمكنك أنت أيضًا. في كل الأوقات. لماذا هذا ممكن في كل الأوقات؟ بسبب قوانين الواقع؛ لأنه لا يوجد مظهر أو موقف واحد لا يستند إلى هذه الحرية المطلقة.

كان هذا إدراكًا مُلهمًا للثقة، مُغيّرًا للحياة، ومُبهجًا، غيّر حياتي وشعوري بذاتي إلى الأبد. لقد منحني القوة في كل ما تبقى من رحلتي. كما أنه قضى تمامًا على اكتئابي كنتيجة طبيعية - دون أن أُغيّر مظهر الاكتئاب بأي شكل من الأشكال. قوة إدراك الذات مذهلة إلى هذا الحد. وهو حقك الطبيعي أيضًا. اغتنمه يا حبيبي. امتلك حريتك.

لذا، يا إخوتي وأخواتي الأعزاء (أو أيًا كان ما تُصرّون على تعريف أنفسكم به)، لا أرغب بشيء أكثر من أن تُدركوا هذه الحرية بأنفسكم وتُمارسوها حتى تُصبح بديهية ومتاحة لكم باستمرار، لتلاحظوا الحرية في كل لحظة، بغض النظر عن محتوى تجربتكم. أتمنى أن تجدوا هذا المفتاح الداخلي - مفتاح التركيز هذا - ثم تُمارسوه باستمرار، حتى تقتنعوا تمامًا بحريتكم غير المُحددة، وحتى ينتقل هذا الإدراك الذاتي من مفهوم فكري، عبر سلسلة من التأكيدات التجريبية المباشرة، إلى أن يستقر أخيرًا في مستوى من التكوين الوجودي والاقتناع التام.

لا يهم ما تشعر به؛ دعه يكون وستكون حراً

لدينا جميعًا تفسيرات مختلفة لما نعتقد أننا عليه وما نؤمن بأننا نمر به.

تجارب من لحظة لأخرى، ومن الذات إلى الذات الأخرى. مع ذلك، وكما ذُكر في فصل سابق، ثمة حرية كامنة، أشبه بالفضاء، كامنة في إدراك وجودنا، وهي حرية لا تتغير ومتطابقة في كل كائن. ذلك لأن جوهرها هو حقيقة الواحد في الوجود. وأنت هو ذلك.

هذا الوجود الموحد - هذا الوعي الذكي بشكل لا يصدق في مصدر كل تجربة لدينا - يتم التعرف عليه بشكل طبيعي أكثر فأكثر نقاءً كلما اخترنا عدم الانخراط في سيل المظاهر لبضع لحظات مقدسة وقوية وعلمية من الانتباه الخالص للحظة الحالية.

لذا، مهما كانت تجربتك الآن، تذكر ببساطة أن هويتك الحقيقية موجودة قبل ظهورها، كحرية لا شكل لها، كالسماء. ثم دع المظاهر تفعل ما تجيده - الظهور والاختفاء. اخترق عقلك للحظة وجيزة، وتأمل سماء الحرية، مرارًا وتكرارًا. دع كل شيء يطفو في الفضاء كما هو عليه بالفعل، بطبيعته.

دع التجارب كما هي للحظة وجيزة، دون أن تستسلم لإغراء وصفها أو تحديدها أو تغييرها أو تحريفها. لا تحاول قبولها كما هي، ولا تحاول رفضها كما هي. لا تحاول الوصول إلى أي شيء. بل أدرك حقيقة

الوعي الجوهري: طبيعة "أنا هو" الثابتة، غير المُشكّلة، لكل هذه المظاهر الفسيحة. ابقَ قريبًا من إحساسك الداخلي الواضح والعارف بهذا الفضاء، كما أنا.

عندما نتعلم حقًا ما يعنيه من خلال التجربة ترك الأشياء كما تبدو من خلال عدم تصنيفها، وعدم تحويلها إلى أي شيء، وعدم إعطائها أي معنى على الإطلاق، فإننا ننفتح بشكل طبيعي على هذا "الفضاء الشامل" الذي يجعل فيه وعي موجود بالفعل وذكي للغاية نفسه معروفًا لنا بشكل أوضح - لنفسه، من الناحية الفنية.

ففي الحقيقة، ليس العقل البشري أو الجسد هو الذي يُدرك الذات، بل الذات هي التي تُدرك نفسها. ببساطة، نبقى خاليين من كل انشغال ذهني للحظة واحدة ثاقبة من الحرية الخالصة، ونولي اهتمامًا بالغًا للحضور الهادئ الذي يبقى بشكل طبيعي، لنسمح لهذا الوعي أن يتذكر نفسه وينير بصيرته بنفسه.

انسَ كل شيء تمامًا - للحظة واحدة فقط

يمكننا الوصول إلى هذه الطريقة البديلة لتجربة أنفسنا، على الفور وفي جميع الأوقات، من خلال أن نصبح غير مهتمين تمامًا (غير متعلقين) بأي فكرة عن أي شيء يظهر، ولو للحظة واحدة فقط، ونضع حدًا لآرائنا المتعجرفة حول هذه المظاهر الذاتية التي نسميها "حياتي".

في هذه اللحظة بالذات، نتوقف عن الرغبة في أي شيء من أي شيء أو أي شخص. وهكذا، نستقر بشكل طبيعي في الوجود الخالص. هذا الوجود، الذي هو دائماً شرط أساسي لأي تجربة، مهما بدا شكلها.

لا يؤدي هذا إلى حالة ذهنية جامدة أو خاملة أو متجاهلة أو غير فعّالة. إن حدث ذلك، فأنت لم تُطبّق التمرين بالشكل الصحيح. إن تجنّب تجربة ما أو رفضها لا يعني تركها كما هي تمامًا، دون أي اهتمام فعلي بتوضيح ما يظهر. فالتجنّب والرفض ما زالا شكلين من أشكال التفاعل الفعّال وإعادة الترتيب؛ وهما ما زالا شكلين من أشكال عدم القبول ومحاولات لتغيير أو تعديل ما يظهر، ظنًا منا أن هذا سيقودنا إلى حالة من الحرية. لكن الحرية ليست في جوهرها حالة. إنها الطبيعة الواعية لجميع الحالات - على حد سواء.

عندما يتم تطبيق لحظة حقيقية من "الانفصال عن كل ما يظهر" بشكل صحيح، وتحافظ على انتباه داخلي فضولي لوجود الوعي المعجز الذي يستقر بسلام ودون شكل على أساس إدراكك الحالي، ستعرف نفسك بسرعة على أنك هذا الوعي الواضح والصافي والذكي.

نتيجةً لذلك، ستكون أكثر قدرةً على الاستجابة للمواقف وإدراك احتياجاتها الحقيقية أو إيجاد حلول لها على مستوى ظاهرها. ستصبح أكثر ذكاءً وحكمةً وفهمًا ومهارةً بطرقٍ سحريةٍ وواقعيةٍ ومفيدةٍ حقًا. ستصبح أيضًا أكثر بهجةً وبراءةً كالأطفال، وستبتسم أكثر فأكثر. ستصبح على الفور أكثر عفويةً ومتعةً في التعامل، سواءً لنفسك أو للآخرين.

عدم التدخل في المظهر يُحسّن كل شيء فيك

لم أجد بعد نهاية للزيادة المطردة والأسية في الذكاء التي يتم غرسها في "مجموعات" عقلي وجسدي وروحي منذ أن بدأت أدرك هذه الوحدة غير القابلة للتجزئة التي تشع ببراعة في قلب كل تجربة.

ستُفاجأ بمدى وضوح رؤيتك ومعرفتك ومهارتك التي ستكتسبها بشكل طبيعي بمجرد ترك الأمور على طبيعتها - بما في ذلك التصورات المؤلمة - بدلاً من التشبث الشديد بها أو محاولة تغييرها أو تعديلها. الثبات على الوضع الراهن يُفضي إلى إدراك فوري للحرية.

إن مجرد التظاهر للحظة بعدم الاهتمام أو عدم التعلق بأي شيء يظهر، لفترة كافية فقط لإعادة توجيه انتباهك الواعي إلى هذا الوعي الأعمق الموجود بالفعل، أو الإحساس الذكي، سيرفع مستوى كل شيء فيك بسرعة.
في كل لحظة نعتمد فيها على عقولنا المتغطرسة، نصبح أقل ذكاءً، وأكثر عنادًا، وأكثر جمودًا (تورية مقصودة). بينما في كل لحظة نعتمد فيها على هذا الوعي الطبيعي، الشبيه بالفضاء - أساس وحدة جميع الإدراكات - نصبح أقل غرورًا، وأكثر ذكاءً، وأكثر مهارةً، وأكثر مرونةً، بشكل طبيعي. عقولنا الجامدة تذوب في وعي سائل، ثم تصبح مثل الفضاء نفسه.
إن الأوصاف والاستراتيجيات الذهنية، التي هي من صنع العقل المتكبر، تجرنا إلى الوهم والبلادة وردود الفعل والارتباك والألم؛ في حين أن تفعيل إدراك حاضر لحقيقة أننا أحرار تمامًا ومدركون للتجربة الحالية يرفعنا إلى حالة من الصحوة الفورية والوضوح والمهارة والقدرة على الابتكار - كل ذلك مع شعور بالارتقاء أو النعيم!
يتطلب الأمر وعيًا أدق أو تركيزًا أكبر لإدراك الإحساس الكامن بوجودنا. ولكن بمجرد أن نحدد هذا الإحساس الدقيق، الثابت، وغير المتشكل، بالوجود الذكي، يمكننا البدء بتدريب أنفسنا على هذا الوعي الواضح، وتوسيع إدراكنا له إلى الحد الذي نستطيع فيه تمييز هذا الحل المعجز لجميع المشاكل في مختلف الظروف والأفكار والمشاعر.
يؤدي هذا التدريب إلى تقليل التشوهات والتحيزات والأوهام، ويقودنا مباشرةً إلى تجربة متزايدة من الحرية الواضحة والنابضة بالحياة. كلما ازداد انسجامنا مع المصدر، كلما ازدادت قدرتنا على إعادة توليد أنفسنا في جميع جوانب وجودنا وتطورنا. وهكذا نصبح أكثر وعيًا بذكاء أعلى وأكثر ثباتًا وشمولية.
وهذا، مرة أخرى، نسميه عموماً التنوير أو التحرر أو الصحوة.
إذن كما ترون، فإن المنطق البسيط القائل بأنه لكي يتم تجربة أي شيء، يجب أن يكون هناك وعي موجود قبل التجربة التي تظهر لها أو التي تظهر لها التجربة، هو نقطة دخول بسيطة ولكنها قوية بشكل لا يصدق إلى الصحوة التي يمكن لأي عقل بشري تقريبًا أن يبدأ في تطبيقها على تجاربه اليومية بقليل من الفضول والاستعداد.
وكما ورد في [الجزء الأول، النظرية: 8.4] - تشبيه "قلب ورقة اللعب"، يمكننا فعل ذلك في مواجهة كل تجربة. فلكل تجربة وجهٌ معكوس، قادر على كشف حقيقتنا لنا من جديد. الآن، والآن، والآن - حتى يُعاش الآن كأنه أبديٌّ لا يخضع للزمن، مرة أخرى.
دعه يكون. ولكن فقط كما يبدو أنه سيظهر. وستكون حراً الآن.
-[أنا، نظرية: A9.7]-

القبول الكمي: أقوى طريقة للقبول
الله -ذاتك الأعمق والأسمى، الذي هو في جوهره ذكاء شامل وعليم- قد وافق بالفعل على هذا الظهور كما هو؛ وإلا لما كان ليظهر لك. كل ما هو كائن، فهو مقبول تماماً.
...
خدمة الله الثلاثية - مجموعة الإسعافات الأولية الروحية الخاصة بك
أصبحت ممارسة التقبل معروفة على نطاق واسع، حتى لدى شريحة كبيرة من الجمهور العام، باعتبارها جانباً أساسياً من جوانب الحياة الأكثر استرخاءً والأقل معاناةً وتوتراً. بل بات يُنظر إليها

على نطاق أوسع باعتبارها جانباً لا يتجزأ، بطريقة أو بأخرى، من الإمكانات الأسطورية والغامضة لـ"التنوير".
إنّ معرفة فكرة تقبّل الواقع بدلاً من مقاومته تُشكّل أساساً تطورياً جديداً وهاماً للبشرية جمعاء، وفهم الجميع أنّ هذا سبيلٌ إلى مزيدٍ من الراحة والصحة النفسية والجسدية. إنّها قاعدةٌ متينةٌ نحو حضارةٍ أكثر انسجاماً.
لكن الارتقاء بهذا المستوى الأساسي ممكنٌ بالتأكيد للطالب المُتعمّد في رحلة التنوير الروحي - أي الخبير. ولا يتطلب الأمر الكثير على الإطلاق. سأشرح ذلك.
لا أتطرق كثيرًا إلى موضوع التقبل في جلساتي، لأنه بمجرد أن تفهم تمامًا ما أسميه مجازًا "التقبل الكمي"، لن تحتاج أبدًا، إن لم يكن أبدًا، إلى تذكير نفسك بتقبل الأمور كما هي. بمجرد أن تستوعب التقبل الكمي تمامًا، ستتحسن حالة وعيك الأساسية مدى الحياة.
يمكننا أن نطلق على دمج فهم القبول الكمي اسم مؤسستك الثلاثية: المقبول دائمًا (AAA).
ينبغي أن تكون هذه "الخدمة الثلاثية" الميتافيزيقية هي أول مكالمة تقوم بها في كل سيناريو تجريبي يبدو إشكاليًا، خاصة عندما تتعطل مركبتك العقلية والعاطفية على جانب طريقك نحو الحرية.
مع اعتبار AAA مستوى وعيك الأساسي (بمجرد أن تقبل هذا الإدراك كحقيقة من حقائق الوجود نفسه)، يمكنك الآن تركيز المزيد من وعيك وممارستك نحو تحقيق توسعات أقوى وأكثر فورية و"بلا سبب".
بدون فهمٍ واضحٍ لهذا الأساس الثلاثي، ستضطر على الأرجح إلى تذكير نفسك باستمرار بـ"ممارسة القبول" بطريقةٍ بدائيةٍ وخطية، كما لو كان فعلًا مُرهقًا، وليس حقيقةً وجوديةً كما هي. هذا يستنزف الكثير من طاقتك ووقتك الذي كان من الممكن استغلاله بشكلٍ أفضل في جوانب أخرى من صحوتك الروحية وتحقيق ذاتك.
لذا، بدلاً من قضاء جزء كبير من هذا الكتاب في تعليمك كيفية قبول الأمور عندما تلاحظ أنك في حالة مقاومة، سأقدم لك ببساطة شرحًا لأساس AAA هذا - أو القبول الكمي.
القبول التقليدي مقابل القبول الكمي
أما الممارسة الأكثر شيوعًا للقبول فتتلخص في شيء من هذا القبيل:
1)تلاحظ أنك تشعر بالتوتر حيال شيء ما، أو تعاني بطريقة عقلية وعاطفية أخرى، وعادة ما يكون ذلك بسبب موقف تخشاه، أو لا تفضله، أو تحكم عليه، أو يبدو أنك لا تستطيع السيطرة عليه.
2)لقد تعلمت أن تفهم أن هذا التوتر قد يكون غير متناسب وغير مفيد، وأنه ينبع من شكل من أشكال مقاومة الوضع الحالي في حياتك.
3)تتذكر قيمة القبول كوسيلة للتدفق نحو مزيد من الراحة والاستقرار للعقل والجسد.
4)تأخذ بضعة أنفاس عميقة وتريح مقاومة عقلك وطاقتك قدر استطاعتك؛ أنت في الأساس تمارس فن الاسترخاء وإخراج تركيزك من دوامة التفكير السلبي.
5)ونتيجة لذلك، تصبح أقل تعلقاً بالنتائج، على الأقل في تلك اللحظة. يتلاشى التوتر لديك ويحل محله شعور أكبر بالراحة والقبول بما هو كائن.
هل يبدو هذا النهج مألوفاً لك؟ لنسمي هذا النهج الممارسة التقليدية للقبول.
في حين أن هذا النهج في القبول يمثل قطعة رائعة من المعرفة الأساسية التي يجب أن يمتلكها أي شخص (ليس فقط لأولئك الذين يسلكون طريق الصحوة الروحية عن قصد)، إلا أنه مع ذلك له

حدوده لسبب رئيسي واحد: إنه أعمى عن الواقع الفعلي للأشياء، وفي الوقت نفسه، أعمى عن إمكانية حدوث توسع أكثر شمولية وفورية في الوعي.
بإضافة عنصر بسيط واحد إلى فهمك للتقبّل، سيتحسّن تقبّلك بشكل جذري، وستقلّ حاجتك إلى ممارسته وتذكير نفسك به باستمرار. كما ستتمكن من الحفاظ على النتائج نفسها، أو حتى أفضل، طوال حياتك. عليك أولاً أن تُطبّق هذا المنظور الجذري للتقبّل على إدراكك المباشر، متجاوزًا المفاهيم النظرية. ولكن بمجرد أن تفعل ذلك، ستقلّ حاجتك إلى ممارسة التقبّل بالطريقة التقليدية بشكل كبير.
وهنا إدراك إضافي بسيط يجب استيعابه بعمق: أيًا كان ما يظهر حاليًا في الوعي، أو بعبارة أخرى، أيًا كان ما يحدث لـ
أنت الآن... مقبولٌ بالفعل. لا يمكن، من الناحية النظرية، أن تصبح أكثر أو أقل قبولاً مما هي عليه الآن. بعبارة أخرى: القبول ليس ممارسةً يمكنك القيام بها؛ إنه طبيعة الواقع.
إن فهم هذا الأمر بعمق هو القبول الكمي.
إليكم المنطق وراء هذا:
1)كل ما ندركه هو بالفعل جزء/تعبير/مظهر من مظاهر الحياة نفسها. هذا أمر لا يمكن إنكاره.
2)الحياة نفسها دائماً وقبل كل شيء تقبل كل شيء كما يبدو، وإلا لما كانت كما تبدو.
3)الحياة نفسها لا تعرف المقاومة (أو القبول في هذا الشأن، والذي هو مجرد ترياق اصطناعي لوهم المقاومة).
لذلك، فإن كل ما يظهر لك الآن هو مقبولٌ بالفعل من قِبَل الحياة نفسها. فكل ما يبدو أنه يظهر هو في الأصل جزء لا يتجزأ من كمال الحياة الجوهري.
وهناك طريقة أخرى، ربما أكثر بلاغة، للتعبير عن هذا، وهي كالتالي:
الله - ذاتك الأعمق والأسمى والذكاء الأسمى - قد وافق بالفعل على هذا الظهور؛ وإلا لما ظهر لك. من بين إمكانياتها اللانهائية، يتيح لك المصدر أن تخلق وتختار وتجذب، أو "تُظهر"، ما تشاء. ولو لم يكن ذلك مُوافقًا عليه أو مقبولًا لدى المصدر، أو لدى الله - لو كان "إظهارك" سيُسبب بطريقة ما صراعًا حقيقيًا مع، أو معارضة، كمال الوجود - لما سُمح له بالخلق أو التجربة من الأساس.
إن الشيء الذي لا يمكن أن يكون، أو الذي من شأنه أن يسبب مشكلة حقيقية في سلامة الوجود ككل، أو الذي لا تسمح به الذكاء الأعلى، لن يُسمح له أبدًا بالدخول إلى المعلومات.
إذن، كما ترى، فإن مجرد ظهور التجربة - مهما كان محتواها - يعني أنها قد مرت بشكل أساسي عبر "مكتب موافقة الخالق". فالذكاء المطلق لا يسمح بظهور أو تجلي شيء غير مقبول لحكمته الشاملة.
ملاحظة جانبية
أعلم أنك قد لا تستمتع تمامًا بعد بسماع أنك تسمح بخلق أشياء تقاومها (أو لا تفضلها)، أو أن ذكاءً لا محدودًا، أو "إلهًا"، يقبل ظهور أشياء تبدو أنها تسبب لنا ألمًا أو "نقصًا" ظاهريًا. لكن هذه ليست النقطة الرئيسية في القبول الكمي.
سنتعمق أكثر في كيفية ولماذا تخلق أشياءً ليست بالضرورة مفضلة أو متوافقة معك في الكتاب الثاني، وكيفية الانتقال إلى طرق أكثر توافقًا ومفضلة وسعادة في الكتاب الثالث. كما سنتطرق إلى كيفية فهم الأشياء التي لا تفضلها والتي ربما تستمر في الظهور في حياتك، مما يجعلك تشك خطأً في الحياة أو الله أو نفسك، وبالتالي يولد لديك مشاعر مؤلمة بالضحية.

لكن في الوقت الراهن، أطلب منك أن تثق بالرحلة وبالترتيب الذي رُتّب به هذا الدليل. حاول أن تفهم فكريًا، أو حتى تخيّل مؤقتًا، أنك بطريقة ما، خالق واقعك؛ أنت من يختار أو يسمح بما تختبره. وحاول أن تُدرك أو تتخيّل مؤقتًا أنه إذا خلقت أو جذبت شيئًا مؤلمًا، لسبب ما، فإن الذكاء اللامتناهي قد قبل هذا "الطلب" بإرادتك الحرة - سواء أدركت ذلك أم لا.

ليس عليك الموافقة تمامًا على هذا لتستفيد من القبول الكمي. لذا، إذا وجدتَ أنك تُعارض هذه الفكرة، فلا تتردد في الشعور بذلك. ففي النهاية، هذا الشعور مقبولٌ أيضًا.

كل ما يبدو موجودًا، لا ينفصل عن الحياة نفسها

إذا كان كل شيء في النهاية ممكناً بواسطة مصدر ذكي يستخدم بإمكانيات لا نهائية، فهذا يعني تلقائياً أن كل ما يتم توليده ضمن تجربة "العالم الظاهر" هو جزء لا يتجزأ من الحياة أو الخلق نفسه. لا يمكننا أن نختبر أي شيء خارج نطاق الحياة أو الخلق أو الوجود. وهذا يشمل مقاومتنا نفسها، والمظاهر، أو المظاهر المحتملة، التي نخشاها ونقاومها ولا نحبها، وما إلى ذلك.

إذا فهمنا أن المصدر يسمح بوضوح بظهور كل الأشياء على ما هي عليه (وإلا لما كان بإمكانها الظهور بهذه الطريقة)، فعندما يظهر شيءٌ ما لا نُحبه أو نُفضّله، فهذا يعني أن كل هذا الظهور - بما في ذلك إدراكنا للكراهية والخوف والمقاومة لما نُدركه - هو تعبيرٌ مقبولٌ جوهريًا عن الحياة. وبالتالي، لا بد أن يخدم غايةً ما وأن يكون مقبولًا في سياق سلامة وتكامل الخلق.

بمعنى آخر: لقد قبل الله بالفعل مظهرك الحالي، سواء أعجبك أم لم يعجبك، رحبت به أم رفضته، قبلته أم أنكرته! أنت حر تماماً في الاختيار.

القبول الكمي هو الفهم بأن كل شيء مقبول بالفعل.

أين يضعك هذا الإدراك في ممارستك للقبول؟

في الواقع، إذا فُهم مفهوم القبول الكمي فهمًا دقيقًا، فإن فعل قبول شيء ما، سواءً كان فعلًا فاعلًا أو استجابةً لمقاومتنا، سيبدو لنا في الغالب نشاطًا زائدًا عن الحاجة أو عفا عليه الزمن. ببساطة، لن يكون له معنى يُذكر في معظم السياقات، إلا ربما عندما ننبش بعض المقاومات القديمة التي لم نكن نملك سابقًا مستوى الوعي والحرية اللازمين لمواجهتها والتخلص منها بصدق وشفافية (العمل الظلي الذي ينشأ بشكل طبيعي وله صلة بالموضوع، والذي يمثل 20% من جوانبنا).

في مثل هذه الحالات، قد نحتاج إلى ممارسة التقبل مجدداً بشكل أو بآخر، للتأكد من أننا لا نتجنب أو نكبت ظهور المشكلة بدافع الخوف. ولكن من الأفضل أن نعي ببساطة أن هذه التجارب والصدمات والذكريات المكبوتة مقبولة بالفعل في الحياة.

بالنسبة لمعظم الأغراض والمقاصد، بمجرد أن نرى حقًا أن كل شيء مقبول بالفعل، فإننا نخطو قفزة نوعية حقيقية في توافقنا مع العيش المستمد من المصدر.

وعلى هذا النحو، فإننا نأخذ فهمًا قديمًا وخطيًا ومحدودًا للقبول و AHAit (دائمًا هنا بالفعل - المزيد عن هذا لاحقًا في [1، الممارسة: 1.6]).

أحاول دائمًا تطبيق كل ممارسة أساسية من ممارسات العلوم الروحية من خلال هذا المحوّل الروحي. عادةً ما يؤدي هذا إلى الارتقاء بالممارسة أو الفهم إلى مسار أو رؤية أكثر مباشرة، ويؤدي بشكل أسرع إلى إدراك شامل وتجسيد فوري لهذا الإدراك.

نريد أن نكون دائماً في حالة بحث عما يمكن أن يساعدنا في إحداث تحول فوري وسهل، بدلاً من استخدام طريقة مرهقة نحو التغيير التدريجي الذي يتطلب الكثير من الصيانة والتعديل والإصلاح، وبالتالي يتطلب نطاقاً ترددياً مستمراً يمكن استغلاله بشكل أفضل في مكان آخر.

جرب شيئًا لا تفضله

إليك تمرين بسيط لمساعدتك على تحويل هذا الفهم الفكري بأن كل شيء مقبول مسبقاً إلى فهم من المستوى 3 (التجريبي)، وفي النهاية، إلى فهم من المستوى 4 (الوجودي):

لاحظ، أو استحضر، شيئًا في مظهرك الحالي الذي أصبحت تحكم عليه بأنه "أقل من مثالي" أو "مؤذٍ" أو "غير مفضل".

لا تخف من ذلك. تذكر أنك ستكون بخير تمامًا في جميع الأوقات، وستشعر بمزيد من التكامل والوحدة والتحرر بعد القيام بهذا التمرين. هذا طريق مباشر وسهل لتيسير "العمل على الذات" بسرعة وفعالية.

ابحث عن شيء لا يعجبك، أو تقاومه، أو تُصارع معه بشأن نفسك، أو شخص آخر، أو الحياة بشكل عام، وركّز عليه بوعي للحظة، حتى تشعر بانقباض في ذهنك، أو حول ضفيرة الشمس أو قلبك. غالبًا ما يُوصف هذا بأنه شعور بالمقاومة أو الصراع، ولكنه قد يكون إحساسًا آخر مشابهًا بالضيق، أو الصراع، أو الألم، أو الانقباض.

يمكن أن يكون الموقف أو الاعتقاد الذي تلاحظه أو تستحضره أي شيء. قد يكون شيئًا موجودًا ماديًا في محيطك، مثل ضوضاء مزعجة، أو شعور بعدم الراحة في جسدك، أو جدار غير مكتمل في منزلك يستغرق عمال البناء وقتًا أطول بكثير مما قالوا، ويكلفك أكثر مما كنت ترغب. قد يكون ذكرى حبيب مفقود، أو خوفًا محددًا أو عامًا من الموت، أو خلافًا مع صديق مقرب بعد محادثة سيئة لا تفخر بها، وهكذا. قد يكون جانبًا من شخصيتك تحكم عليه وتشعر بالخجل منه، وتحاول جاهدًا إخفاءه عن الآخرين. باختصار، اختر شيئًا لديك أفكار ومشاعر غير سارة مرتبطة به.

هل لديك شيء؟

حسنًا، ممتاز. شكرًا لك على هذا العمل. فهو يُساعد في إزالة التشوهات في المجال الجماعي والنفسي والتكويني للبشرية، إذ يُساهم كل شفاء فردي في شفاء وتسهيل تحويل التشوهات المماثلة إلى انسجام أكبر للبشرية جمعاء. في كل مرة تُشفي فيها نفسك، تُرسل إشارة ما، مما يُسهّل على الآخرين شفاء جوانب اهتزازية مماثلة في وعيهم أيضًا. فكّر في تأثير "القرد المئة".

الآن، استشعر للحظة شعورك بالمقاومة تجاه هذا الموقف، وكذلك خوفك منه أو عدم موافقتك عليه... لاحظ أن هذا الموقف أو حالة الشعور المحدودة ليست شيئًا ترغب فيه، وأنك تحمل في داخلك وجهات نظر غير محلولة ومتضاربة بشأنه. عقلك، أو شعورك بأنك شخص محدود ومظلوم أو عاجز، يكافح مع هذا الأمر. نظام التوجيه العاطفي يستجيب برفض قوي لهذه النظرة (لأنها غير دقيقة). لذا، أنت قلق بشأنها.

يتطلب منا ممارسة فن التقبل التقليدي الاسترخاء أو التخلي تدريجيًا عن مقاومتنا واستبدالها بتقبل الموقف أو الإحساس. قد ينجح هذا أحيانًا، وهو محاولة أفضل من مجرد الاستمرار في التفكير (أو كبت وتجنب) ما نقاومه، دون حل أو تغيير جذري في الموقف.

اهدأ يا صديقي! - "لا! لن أفعل!"

ومع ذلك، فإنّ اقتراح "الاسترخاء وتقبّل الأمر كما هو" غالبًا ما يُثير مقاومتنا، لأننا نؤمن بالفعل بأنّ الحياة، أو شخص آخر، أو عامل مُقيّد فيها، يُعاملنا بظلم. نحن نؤمن بذلك حقًا. وإذا طُلب منّا تقبّل الأمر كما هو، فغالبًا ما نشعر وكأنّنا مطالبون بالتوقف عن تقدير أنفسنا، والتوقف عن الدفاع عن حقوقنا الفردية، وعن العدالة، وعن رغباتنا، وهذا قد يُشعرنا بأنّنا مطالبون بمزيد من التقليل من شأن أنفسنا، أو ظلمها، أو جعلها ضحية، أو قمعها.

وهذا غالباً ما يتسبب في توتر أكبر، وتمرد، وحرب داخلية مع الحياة كما تبدو الآن.
لو قلت لك "اهدأ!" وأنت متوتر للغاية بشأن أمر ما، فمن المرجح أن ترد (على الأقل في داخلك) قائلًا: "لا تقل لي أن أهدأ! هذا غير عادل! أحتاج إلى التقدير والاعتراف والاعتذار أو تغيير في الظروف أولًا. ثم سأهدأ."
مع أن هذا في جوهره رد فعل أناني نابع من التمسك بمفهوم ذاتي محدود ونظرة خاطئة ومُلحّة وغير دقيقة للحياة (وهذا، مرة أخرى، سبب الألم)، إلا أنه يميل إلى عرقلة وصولنا إلى الراحة والذكاء.
على الأقل في تلك اللحظة بالذات، نطلب من أنفسنا قبول شيء يبدو، أو ربما يكون كذلك بالفعل، غير عادل أو دون المستوى الأمثل.
هذا أحد الأسباب العديدة التي تجعل الطريقة التقليدية أو القديمة لقبول شيء ما كنشاط عمل (أي "سأقبل هذا أو ذاك") غير مثالية وتسلبنا قدرتنا على التركيز ووقتنا، والتي يمكن استثمارها بشكل أكثر فعالية.
الآن، طبّق مفهوم القبول الكمومي على مثالك.
لذا، دعونا نعود إلى مثالك للحظة - الموقف أو الذكرى التي استحضرت شعورًا بالصراع أو الظلم أو الألم بداخلك - ولنطبق بدلاً من ذلك القبول الكمي.
القبول الكمي ليس فعلًا بقدر ما هو إدراك بسيط للحظة الراهنة. يستطيع أي شخص راغب تفعيل إدراكه للقبول المسبق. لا يتطلب ذلك منا محاولة التخلي عن شيء ما أو مسامحته، أو مقاومة وجهات نظرنا المقيدة الحالية، التي تُسبب رد الفعل السلبي في المقام الأول.
لذا، مرة أخرى، تأمل هذا الموقف المحدود أو تذكر سيناريو غير عادل. كل ما أطلبه منك هو ما يلي: لا تتهاون في الأمر، ولا تحاول تغيير موقفك الرافض له، ولا تحاول ألا تؤمن بأنك قد تعرضت لظلم من شخص ما أو من الكون. دع الأمور تجري كما هي، بكل ما فيها من مقاومة. دع نفسك ضحية، إن صح التعبير.
دع الأمور تجري كما هي، دون أن تجعل أياً منها صحيحاً أو خاطئاً.
لا تتردد في الاستمرار في مقاومة هذا الموقف أو هذه الذكرى. ومع ذلك، جرب شيئًا واحدًا:
أدرك أن هذا الظهور مقبولٌ بالفعل لدى الله، أو المصدر، أو الحياة نفسها، ولاحظ أن هذا يشمل مقاومتك له أيضاً. ولاحظ أن هذا الظهور لا ينفصل عن الوعي الحر.
هذا كل شيء.
لا تستهين بهذا التمرين. إذا طُبِّقَ بشكل صحيح، وإذا لامسَ جوهرك، فسيُحدث المعجزات. ليس هذا من باب المبالغة: إنه حقًّا الحل لجميع المشاكل. لذا استمرّ عليه للحظة...
دعونا "نفعل ذلك مرة أخرى، في حال فاتك الأمر: ببساطة أدرك أو تذكر حقيقة أنك لست مضطرًا لقبول أي شيء، لأن أي شيء يتجلى حاليًا من حولك أو داخل جسدك أو عقلك هو مظهر مؤقت مسموح له بالفعل بالوجود كواحد من الاحتمالات اللانهائية التي يتيحها المصدر.
كل ما يظهر هو كامل بالفعل، بما في ذلك اعتقادك بأنه غير كامل أو خاطئ، لأن ذلك مجرد مظهر آخر مقبول دائمًا على لوحة الكمال الأبدي للوجود اللانهائي.
ليس من الضروري أن تحب التجربة لتدرك أنها مقبولة بالفعل!
سواءً شعرتَ بتقبّل الوضع أم لا، فقد تقبّلت الحياة هذا الأمر بالفعل. فقط أدرك مدى وضوحه وحقيقته.
لماذا الجدال مع الذكاء والحب والحكمة؟

من الواضح أن هذا الموقف أو ذكرى موقف ما تسمح له الوجود نفسه بالظهور، وإلا لما ظهر وجوده أصلاً. فلماذا التمسك برأي مسبق بشأنه؟ ولماذا الخوف مما هو مقبول بالفعل؟
بذاته، هل هو الكمال بعينه؟ كل ما يظهر لك هو مُجاز من الله، مُجاز من العقل الأسمى الكامن وراء كل شيء. فلماذا تُجادل في ذلك؟ فقط استرخِ في هذا الوعي بالكمال، حتى قبل أن يسترخي جسدك وعقلك تمامًا.
لو لم تكن الحكمة المطلقة - بكل ما فيها من محبة وحكمة وهبة الإرادة الحرة - قد وافقت مسبقًا على هذا الاحتمال الذي يتجلى في صورة ملموسة ومؤقتة من التجارب، لما استطعتَ أن تختبره. إن قدرتك على اختباره تعني أن المصدر قد وافق بطريقة ما، بكل ما فيه من محبة ووحدة وحكمة (التي قد تغيب عنا الآن)، على هذا التجلي.
لذا، حاول أن تتقبل الأمر كما تشاء، لكن ذلك لن يغير حقيقة الحياة البسيطة، وهي أن كل تجربة تظهر لا بد أنها قد حظيت بموافقة العقل الباطن، الذي هو الحب ذاته. وإلا لما كان لها أن تظهر. لقد سُمح لها بذلك.
اعترف ببساطة أن القبول ليس من شأنك!
القبول ليس بيدك
هذا كل ما في الأمر. ليس لك الخيار في قبول الأمور أو رفضها. تذكّر هذا في لحظة عابرة من الإثارة يمنحك حرية فورية!
لك أن تقاوم أو لا تقاوم، لكنك في الحقيقة لا تستطيع قبول أي شيء، ولا تستطيع منع أي شيء من الوجود! لا فرق إن قبلت شيئًا أم لا؛ فهو مُعتمد ومقبول تمامًا. وبطريقة ما، في الواقع، كل ما يظهر لا يُشكل مشكلة في وحدة الوجود. يمكنك أن تعتبره مشكلة إن شئت، لكن مجرد ظهوره ضمن وحدة الخلق يُثبت أنه لا يُشكل مشكلة في وحدة ذلك الخلق.
قد تحتاج إلى تكرار هذا الإدراك عدة مرات حتى تراه بنفسك، وبالتالي تنال حرية تجريبية من خلاله. ولكن بمجرد أن ترى وضوحه جليًا، لن تستطيع تجاهله. وحتى مع ممارسة بسيطة لهذا المنظور، ستبدأ في تقدير الهدية الكامنة في كل تجربة غير مفضلة لديك، حتى وإن لم تُعجبك في لحظتها.
كلما تعمقت في فهم هذه الحقيقة، كلما تقبلتها تلقائيًا في أعماق كيانك. وبذلك، ستكون أكثر انسجامًا مع المصدر، وستبدأ حريته وقوته وذكاؤه ومهارته وحكمته الدائمة بالتدفق إليك، معيدةً تشكيل كيانك من عقل وجسد وروح ليصبح متناغمًا بشكل طبيعي من جديد.
ما زلت لا أحب جبن الماعز
إذا مارست القبول الكمي من خلال إدراك أن حالة قبول الأشياء كما هي هي الحال دائمًا، فسوف تبدأ في تجربة شعور شامل بالراحة والطمأنينة والفرح والتألق واللمعان والسلام؛ وفي وقت لاحق، حتى شعور بالكمال المطلق في المظاهر التي لا تعجبك - دون تغيير أي شيء في الموقف أو في كيفية أو سبب مقاومتك له!
قد يبدو أنك لا تزال تكره ذلك الشيء أو الموقف تحديدًا بعد أن قمت بتعزيزه بشكل كامل في وعيك، ولكن كل من الشيء الذي تلاحظه، بالإضافة إلى مقاومتك أو أفكارك السلبية بشأنه، أصبح الآن مغمورًا بإحساس واسع بالراحة، أو حتى بكمال سعيد، بالنسبة لأولئك الذين ينسجمون حقًا مع AAA بشكل عميق وكامل.
يبدو أنني لا أحب جبن الماعز. هذا أمرٌ مألوفٌ لي، فقد رأيته مرارًا وتكرارًا طوال حياتي. لا أفهم حقًا كيف يُمكن لأحدٍ أن يُحب جبن الماعز. مع ذلك، لا أُقاوم وجود جبن الماعز أو مظهره أو حتى

تجربته، لأنني، من خلال إدراكي المُتكرر لطبيعة الظواهر كما هي، أُسلّم تمامًا بأن كل شيء مُقدّرٌ مُسبقًا كجزءٍ من إمكانيات الله اللامحدودة.

من غير المرجح أن ألتزم يومًا بتعلم كيفية الاستمتاع برائحة جبن الماعز الكريهة، التي تُذكّر برائحة مزارع الحيوانات الأليفة وطعمها الذي يُشبه رائحة الروث، والذي رُفع زورًا وبلا وجه حق إلى مصاف الأطعمة الشهية من قِبل الكثيرين. لكن هذا النفور لا يُقلل بأي حال من الأحوال من معرفتي بالحرية والحب والقوة والوحدة والحكمة الكامنة في الحياة. الآن أستطيع أن أتقبّل تمامًا، بل وأستمتع، بالأشياء التي لا يبدو أنني أستمتع بها أو أفضّلها.

حتى لو كنت سأتناول جبن الماعز الآن كجزء من خسارة رهان، أو في موقف ما حيث، على سبيل المثال، لا أرغب في أن أكون غير مهذب تجاه مضيف قدم لي جبن ماعز "شهي" يفترض أنه مميز (مرة أخرى، انتبه: لا يوجد شيء من هذا القبيل)، فسأكون في حالة قبول تام ومبهج للتجربة، وربما بابتسامة عريضة على وجهي، دون أن أحب التجربة الحسية على الإطلاق.

حتى كرهي الشديد لهذه التجربة سيُختبر من خلال إشراقة خفية من الكمال المبهج والمُبهج. ولن يكون ذلك بسبب فعلي، بل لأن الطبيعة الشاملة والكاملة والمليئة بالنعيم للواقع واضحة وبديهية بالنسبة لي.

ينطبق هذا أيضًا على المواقف الأكثر "خطورة"، مثل الخيانة، والتشهير العلني، والأكاذيب حول شخصيتي، والمنشورات الإعلامية السلبية، والتهديدات بالقتل، والهجر من قبل الذات الأخرى، وانكسار القلب، أو المواقف التي تتطلب تدخلاً أو إجراءً جسديًا، أو حتى طقوس قضاء الحاجة المتكررة (أمرٌ في غاية الخطورة!). إن القبول الضمني نفسه لا ينفصل عن هذه التجارب أيضًا!

وإذا وجدت يوماً ما ذرة من مفهومي الذاتي الماضي الذي لا يزال يبدو عالقاً في المقاومة أو يفتقر إلى منظور شامل وأكثر صدقاً، فإنني أسلط ضوء إدراك الثلاثية على هذه الجوانب الدقيقة من كياني، حتى يتم غفرانها ومحبتها وقبولها بشكل طبيعي في وحدة كياني الحقيقي.

وبهذه الطريقة، يتم حل كل مقاومة شخصية بسهولة تامة من خلال "التواصل" مع أساسها الخالد المتمثل في الحرية المطلقة، وذلك من خلال القوة البسيطة لإدراكي أن كل هذه المظاهر مقبولة بالفعل كظواهر لا تتجزأ من الجوهر الأساسي، النقي، والخالد للوجود الواعي.

التزامن الحقيقي بين الشكل والكمال غير المتشكل

إنّ هذا الظهور موجودٌ بالفعل، وكذلك رغبتك أو نفورك منه. إذن، ما جدوى قبوله أو رفضه؟ بدلاً من ذلك، أدرك ببساطة أنّه قد سُمح له بالظهور من قِبل الذكاء الأسمى ومصدر إرادتك الحرة المُحب. إنّه ببساطة تجلٍّ واحدٌ مثاليٌّ لمجموعةٍ لا متناهيةٍ من الاحتمالات البديلة، مُعلّقةٍ أو مُفعّلةٍ مؤقتًا ضمن فيضٍ لا متناهٍ من الوعي. يبقى جوهرك الحقيقي، كوعي حر، غير متأثرٍ أبدًا. القبول ليس بيدك، وليس من شأنك. بإدراكك لهذا، فأنت، على نحوٍ مُفارق، حرٌّ – وحرٌّ حينها للاختيار بقوةٍ أكبر.

وعلى هذا النحو، فإن حتى أكثر تجاربك مقاومة تكون مغمورة بالفعل بالكمال، وهو ما يمكن استشعاره، على الأقل، كشعور أساسي بالراحة والسهولة، ولكن لاحقًا كفرح ونعيم وكمال مطلق يسود ويشمل التجارب التي يبدو أنك لا تحبها.

ولهذا السبب، فإن أولئك الذين يقتربون من إتقان فن مواءمة وعيهم مع الطبيعة الحقيقية للواقع يمكنهم أن يختبروا الحزن والخيانة والظلم والتعاطف والتفهم والمغفرة والألم والهجر والحب والنعيم والكمال المطلق في نفس الوقت!

لسنا مضطرين للتقيد بحدود التجربة الخطية والتفسيرية والقائمة على السبب والنتيجة. بإمكاننا تجاوز كل وصف لمظاهر الحياة والتحرر الآن، لا بعد عملية ما. الحرية حاضرة دائمًا في آنٍ واحد، في كل ما يطرأ، وفي داخل كل ما هو خارج عن إرادتنا، وفي كل ما ينشأ.
يمكننا أن نكون أحرارًا وفي الوقت نفسه نختبر التنوع الثري لإمكانيات الحياة اللانهائية والفريدة، إلى جانب استجاباتنا البشرية المفهومة لكل هذه الإمكانيات، وكل ما نتعلمه منها عن الخالق من خلال نوافذ تجاربنا الحياتية الفردية. يمكننا أن نلعب لعبة الحياة دون أن ننسى جوهرها الحقيقي - طبيعتنا الحقيقية والكاملة.
القبول الكمي بوابةٌ بالغة القوة إلى هذه الحرية العظيمة وتجربة التزامن الحقيقي. فهو يرتقي بمستوى انسجامنا الأساسي ويرفع من جاهزيتنا للاستيقاظ الروحي طوال حياتنا المادية وما بعدها. إنه يأخذنا إلى ما وراء أطر التفكير والحكم الخطية والسببية، التي تحصر بين الأبيض والأسود. يكشف لنا جوانبنا المظلمة، ويحتضنها، ويوازنها بشكل طبيعي، ويكشف عن فرحنا الأبدي في كل لحظة. يا للنعيم!
-[أنا، نظرية: أ10]-

استخلاص الحقيقة من الخيال
إنّ فكرة الذات في اللاذات هي قيد، والتخلي عنها هو التحرر. أما فكرة الذات فيما ليس ذاتاً فهي ناتجة عن فهم خاطئ. وفكرة الواقع فيما هو غير واقعي، يا راما، اعلم أن ذلك من صنع العقل.
-يوجا فاسيشتا
...
-[أنا، نظرية: أ10.1]-
حرٌّ بالفعل دائمًا ووهم التطهير (المفيد)
ستضحك بشكل لا يمكن السيطرة عليه وبشكل تطهيري على النكتة الكونية لـ "الجدية" و "الواقعية" عندما ترى هذا بوضوح لأول مرة - عندما تستيقظ من أحلامك وتستقبلك الحقيقة.
...
حكاية شخصية من رحلتي الخاصة
كان أحد أهم الإدراكات وأكثرها تأثيراً (إن لم يكن أهمها وأكثرها تأثيراً) التي توصلت إليها خلال رحلتي هو إدراك أن "أنا" حر دائماً بالفعل - بغض النظر عن أي شيء.
وبعبارة أخرى، أدركت أن ما كنت أبحث عنه بشدة - الحقيقة، أعلى حقيقة، المصدر - كان موجودًا دائمًا معي، كما لو كان مخفيًا في وضح النهار، بغض النظر عما كان يحدث داخل وعيي، وبغض النظر عن المكان الذي اعتقدت أنني فيه حاليًا على طيف نقاء/حرية الذات.
أدركت فجأةً كيف أن طبيعتي الذاتية، في الحقيقة، كاملةٌ ومُكتملة، بل ومُنجزةٌ بالفعل. لم أعد بحاجةٍ إلى بذل جهدٍ مضنٍ وسنواتٍ من الممارسة للوصول إلى هذه المرحلة. كان واضحًا جليًا لي أنني حرٌّ بالفعل، وأنني سأبقى حرًّا دائمًا. عرفت منذ تلك اللحظة أنه لا شيء يُمكنه أن يُغيّر هذه الحقيقة أو يُزعزعها.
بالنسبة لشخص مثلي من نوع "قوات البحرية الخاصة"، والذي كان يلوم نفسه كثيراً بشأن "معرفة الحقيقة المطلقة بشأن الواقع بأي ثمن في أسرع وقت ممكن"، والذي أمضى ساعات لا تحصى

في محاولة الوصول إلى التنوير من خلال السيطرة على عقله أو إيقافه، فإن هذا الإدراك أيقظني وكان خبراً رائعاً. لقد كان مُحرراً.

شعرتُ بنشوةٍ غامرةٍ عندما بدأتُ أُدركها بشكلٍ مباشرٍ في وعيي. شعرتُ أنني قد وجدتُ أخيرًا الحقيقة الأعمق، تلك التي كنتُ أبحثُ عنها - بل كل إنسان - وكنتُ أبحثُ عنها. كان شعور العثور على ما كنتُ أبحثُ عنه بشغفٍ كبير - ما يبحثُ عنه الجميع - مُرضيًا للغاية، وألهمني لردّ الجميل أكثر مما كنتُ مُلهمًا لفعله في هذه الحياة.

هل يمكنك أن تتخيل أن تدرك هذا الأمر بنفسك للحظة؟ كيف سيكون شعورك لو انفتحت "عينك الداخلية" فجأة، واستطعت أن تدرك الحرية والكمال الخالدين لكل لحظة - كما لو أنها تحدق في وجهك مباشرة بوضوح وبساطة رائعة، ومع ذلك، بعمق يتجاوز كل شيء؛ حيث تشعر وكأن حجابًا دام طوال حياتك من الارتباك والتكهنات والشك وانعدام الأمان والوهم والهوية الخاطئة وسعيها وتطلعاتها المستقبلية قد رُفع عنك في هذه اللحظة بالذات - هكذا ببساطة؟

لقد خفف ذلك ضغطًا هائلاً عن جسدي وعقلي، وهدأت رغبتي في البحث، وانصرفت عن مسارها الصحيح بين عشية وضحاها. أو بعبارة أخرى، يمكن القول إن بحثي اختفى، ولو لفترة وجيزة، قبل أن يتحول إلى بحث أعمق، ثم إلى "إيجاد" لاحقًا (انظر [الجزء الأول، الممارسة: 5]).

لقد وجدتُ ما كنتُ أبحث عنه. لقد وجدتُ الإجابة النهائية على البحث الجوهري والعالمي الكامن في الحياة نفسها. لقد غيّر هذا كل شيء بالنسبة لي في حياتي النسبية ككيان متكامل من العقل والجسد والروح، أو ككفرد ظاهري.

أتمنى لك نفس هذه الحرية. لطالما تمنيت هذا للجميع، منذ أن أدركت ذلك. حتى قبل هذه البصيرة المحررة، كنتُ

كنتُ أتمنى بالفعل أن أُوصل الحكمة الخالدة والحرية إلى كل بيت. لم أُدرك مدى بساطتها وسهولة الوصول إليها إلا عندما رأيتها بأم عيني.

الحرية الجوهرية خالدة

إن حريتك الحقيقية سهلة التحقيق بشكل مدهش - بشرط أن يكون لديك اهتمام حقيقي بمعرفة حريتك المطلقة التي لا شكل لها.

إن طبيعتك في جوهرها نقية إلى أقصى حد ممكن. وهي لا تزال تتعلم وتتطور في شكل امتداداتها (العقل والجسد والروح في مستويات مختلفة من الوعي)، ومن المرجح أن تستمر في ذلك إلى الأبد، لأن الخلق في جوهره تعبير عن الخلود والإمكانيات اللانهائية. وإذا بدا أن شكلاً من أشكال التطور والتعلم يحدث الآن، فمن المنطقي أن نفترض أنه سيستمر في ذلك بشكل أو بآخر إلى ما نسميه "الأبد".

بما أن الوهم الكبير قائم على واقع أزلي، فمن الممكن استنتاج أنه إذا كان موجودًا دائمًا، فهو موجود إلى الأبد. مع ذلك، فإن الطبيعة المطلقة للأشياء - الواقع؛ أنت - نقية، صافية، لا حدود لها، لا نهائية، وحرة إلى أقصى حد. لا يمكن إدراكها أو التعبير عنها بشكل أكثر أو أقل حكمة إلا ضمن وهم الإدراك.

لا يمكن للواقع أن يصبح أكثر أو أقل كمالاً أو نقاءً.

انظر إلى روابطك على أنها من صنعك، واكسر سلاسل التعلق والنفور - مع الأخذ في الاعتبار هدفك المتمثل في الحرية، حتى يتبين لك أنك حر بالفعل.

-نيسارجاداتا مهراج

أنت كامل بالفعل، لكنك تتحقق في هذا الكمال بدرجة متفاوتة من الوضوح. أنت واعٍ فقط إلى حد معين.

السبب المنطقي وراء كون جوهرك الداخلي نقيًا تمامًا كما سيكون عليه الحال دائمًا هو أنه موجود في واقع لا أبعاد له، ذو طبيعة لا زمنية، يتجاوز تمامًا تصوراتك عن الزمان والمكان والشكل والأشياء والانفصال والتقدم والتطهير والإنجاز والتطور، وما إلى ذلك. تظهر كل هذه الأشكال داخل واقع الوعي الخالص الشبيه بالفضاء كتعبير أشبه بالحلم عن الإمكانات الخالدة للواقع.

الطلاء مثاليٌّ بالفعل. أما مدى جمال أو فوضوية اللوحة التي تُبدعها من هذا الطلاء المثالي، فهو أمرٌ يعود إليك. ولكن حتى اللوحة التي تبدو فوضوية تتكون من طلاءٍ خالصٍ فقط، بغض النظر عن أشكاله ومزيجه.

إذا كان جوهرك الداخلي خارج نطاق الزمن، فهذا يعني أنه لا شيء مما يظهر ضمن وهم الزمن - بما في ذلك وهم الزمن نفسه - يمكنه التأثير عليه. هذا صحيح في تجربتي، وقد أكده كائنات أخرى خارجة عن الزمن عبر التاريخ، ويمكنك أنت أيضًا إدراكه مباشرةً، كحقيقة لا جدال فيها من وجودك الأعمق.

ومع ذلك، من الإنصاف القول إن هذا الوعي النقي والخالد قد انشغل على ما يبدو بالطبيعة المتحركة والمتغيرة للمظاهر المتقلبة (التصورات والتجارب والأفكار) وتطابقه مع هذه الأشكال، من خلال نسيان أساسه الذاتي.

بعد أن تم إنفاق الكثير من الاهتمام على تشتيت الانتباه بالمظاهر، فإن جوهرك الحقيقي قد نسي، بطريقة ما، ذاته الحرة الأصلية، وطور إحساسًا مصطنعًا واختياريًا بالذات، والذي بدأت تربطه وتتوافق مع طبيعتك الحقيقية "مع مرور الوقت".

ونتيجة لذلك، يمكننا أن نقول بشكل رمزي أن ذاتك النقية قد أصبحت مشوهة أو مخففة أو أقل نقاءً في معرفتها بذاتها لأنها عرّفت نفسها بأشياء الإدراك، على حساب البقاء واضحة بشأن طبيعتها الحقيقية أو هويتها.

يشبه هذا الأمر لاعب لعبة ورق ينغمس في حركات اللعبة لدرجة أنه ينسى ذاته، ويظن نفسه خارجها. أو الحالم الواعي في البداية (الحالم الذي يدرك أنه يحلم) ثم يتلاشى تدريجيًا ويفقد وعيه مجددًا في عالم حلمه، مما يخلق لديه إحساسًا محدودًا وغامضًا ومتأثرًا بذاته، بحيث يتماهى الآن مع جسد الحلم وظروفه بشكل شبه حصري.

محاكاة لعبة التوعية

لقد نسينا حالتنا الأصلية، واندمجنا بشكل كبير مع الأشكال والأنماط الديناميكية التي يستطيع الوعي أن يتخيلها بوضوح شديد، وكأنها مظهر من مظاهر الوجود. يبدو الأمر كما لو أن الوعي يرتدي نظارة واقع افتراضي تعرض مجموعة من المحاكاة، تُنوّم نفسها مغناطيسيًا لتنسى أنها مجرد قناع مؤقت من الأوهام.

في الحقيقة، إن النقاء الأصلي الخالد لـ "أنا" خارج سماعة الواقع الافتراضي، أو الحجاب، لم يتأثر ولن يتأثر بأي شيء داخل سماعة الواقع الافتراضي - لأن "أنا" الحقيقية ليست في علاقة حقيقية بأوهام الزمان والمكان والأشياء التي تعرضها سماعة الرأس.

ومع ذلك، على المستوى النسبي والتجريبي، يمكننا القول إن الذات الحقيقية قد تشوهت في وعيها الذاتي من خلال التماهي مع المظاهر ونسيان طبيعتها الحقيقية.

إنّ الذات، الحاضرة دائمًا، تبدو وكأنها غير مدركة بسبب الجهل. وعندما يُقضى على الجهل، تُدرك الذات، تمامًا كما يُدرك المرء زينةً ضائعةً على ما يبدو حول عنقه.
-أدي شانكارا
لو وُلدتَ وأنت ترتدي نظارة الواقع الافتراضي، ولم تكن على دراية إلا بالمحتوى الذي تعرضه هذه النظارة، فكيف ستميز بين الواقع والخيال؟ السبيل الوحيد لإدراك ذلك هو أن تدرك بطريقة ما أن بإمكانك خلع نظارة الواقع الافتراضي والاستيقاظ على بُعد وجودي موجود "قبل" وما وراء كل ما عُرض داخلها.
من المنطقي إذن أنه إذا أردنا استعادة (أو بالأحرى تذكر) الرفاه العميق لحالتنا الكاملة والمثالية بطبيعتها، فيجب علينا الانخراط في مسار واضح للتطهير أو الإدراك.
مثالي بالفعل، ومع ذلك يمكننا تطهيره
على الرغم من أن عملية التطهير هذه، المتمثلة في تذكر ما هو حقيقي من ما هو غير حقيقي، تحدث أيضاً كجزء من وهم المظاهر، وعلى الرغم من أن عملية التطهير هذه لن تصبح في أي لحظة شيئاً حقيقياً في نهاية المطاف؛ إلا أنها ستبدو تجريبياً كما لو أننا نطهر ذواتنا من جميع ارتباطاتها المحدودة، وبالتالي، ندرك جوهرنا اللانهائي أكثر نقاءً مرة أخرى.
في هذه العملية أو من خلالها سنشعر وكأننا نتحرر بجهودنا أو قرارنا، على الرغم من أننا في الحقيقة كنا نتمتع دائمًا بالحرية التي يبدو أننا نستعيدها.
تذكر هذه العبارة: أنا حرٌّ دائماً.
دائماً وبالفعل.
حر.
هذا ما نهدف إلى تذكره، والتعرف عليه الآن، مراراً وتكراراً، حتى نعرفه بما لا يدع مجالاً للشك، وهذه المعرفة تهبط إلى المستوى الرابع من الفهم، لتصبح وجودية، وبالتالي، لا تنفصل عن معرفتنا الطبيعية بذواتنا، بغض النظر عما يظهر داخل "حلمنا".
سنكون ببساطة، ولكن بعمق، على حقيقتنا: أحرارًا دائمًا. وسنقتنع بذلك بشكل طبيعي، أكثر فأكثر، بغض النظر عما يظهر داخل فقاعاتنا الذهنية أو من خلال نظارات الواقع الافتراضي لوعينا الممتد. نحقق ذلك من خلال تعريض أنفسنا مرارًا وتكرارًا للتجربة المباشرة لهذا الوعي الحرّ دائمًا، والذي يتجاوز الزمن. وهذا يُشبه خلع نظارة الواقع الافتراضي للحظة، أو على الأقل إيقاف الهلوسات التي تُنتجها، لنستشعر ذواتنا كما هي، دون هذه الأوهام.
إن إدراك النقاء الجوهري يسرع عملية التنقية.
من الناحية الواقعية، هذا يعني أساسًا أنه عندما نتوقف عن التفكير وتصور العوالم لبضع ثوانٍ فقط ونبقى متيقظين في غيابها، فإننا ندرك الإحساس غير المادي بالوجود الواضح الذي يبقى في غياب الأفكار والعوالم التي تصورها عقولنا (عقولنا هي ما يعادل سماعة الواقع الافتراضي، في هذا التشبيه).
بإمكاننا جميعًا إدراك حقيقة الوجود الواعي، الشبيهة بالفضاء، والتي بدونها لن نتمكن من خوض أي تجربة أخرى على الإطلاق: ذلك الذات المركزية التي يدين لها كل إدراك بظهوره؛ ذلك الذات الكاملة العظمى التي تعتمد عليها كل تجربة وتدين لها إلى الأبد. ندرك هذا مرارًا وتكرارًا حتى نصبح على دراية تجريبية به، ونقتنع في نهاية المطاف بحقيقته الواضحة التي لا يمكن إنكارها، على حساب افتراضاتنا وأوهامنا المؤلمة في نهاية المطاف.

من المهم أن ندرك أن لحظة إدراك أن وجودنا "حرٌّ بطبيعته" ستتجاوز دائمًا فكرة "التطهير" كعملية تدريجية يجب علينا القيام بها. في الواقع، ومن المفارقات، أن إدراك أن وجودنا طاهرٌ بطبيعته سيسرّع عملية التطهير الوهمية بشكل طبيعي، وذلك تحديدًا لأنه يتجاوز فكرة أن التطهير "أمرٌ حقيقي" من الأساس.
ومن المفارقات إذن: أن ندرك بنشاط أن التطهير ليس سوى وهم آخر هو أسرع طريقة للتطهير.
ومع ذلك، فقد وجدت من خلال العمل مع نفسي، وكذلك مع آلاف من الذوات الأخرى، أنه لا يزال من المفيد وجود نوع من الخريطة، ومنهجية متاحة لمساعدتنا على زيادة الوضوح والتكرار والاتساق الذي نستطيع من خلاله التعرف على طبيعتنا الحرة بالفعل.
عندما نقوم "بتنقية إدراكنا"، فإننا في الواقع نعيد توجيه العقل المضلَّل نحو جوهر الوعي الذكي الحر والكامل، حتى يتحرر العقل المضلَّل في أحضان هذا الذكاء الكامل النقيّ للذات. وبهذه الطريقة، يُعاد تشكيل العقل بالحكمة الخالدة، بدلاً من تراكم أفكاره المتحيزة وتخيلاته الشخصية.
وكلما عدنا بالعقل إلى نقطة الصفر - الوجود الواعي - كلما أصبح أكثر ذكاءً ويقظةً وتحرراً من الأنانية والتعلقات وبهجةً بلا سبب.
إن استخدام هذا النظام أو أي نظام آخر يوحي بوجود شكل من أشكال التدرج أو التطهير في سبيل إدراك الذات، ينبغي أن يُفهم ببساطة على أنه وسيلة مساعدة، تُعيننا على إدراك النقاء الحقيقي الخالد الذي يتحقق دائمًا وبشكل كامل في الواقع. كل ما نفعله هنا هو اكتساب قناعة بما هو كائن بالفعل.
في نهاية المطاف، ستبدو لك فكرة وجود عقل حقيقي أو كيان منفصل تمامًا (بعد تنقيته) فكرةً سخيفةً ومحببةً في آنٍ واحد، وذلك من خلال حرية الواقع الواضح للحياة كما هي. ستضحك ضحكةً لا يمكن السيطرة عليها، ضحكةً مُطهِّرةً، على النكتة الكونية لـ"الجدية" و"الواقعية" عندما ترى هذا بوضوح لأول مرة. عندما تستيقظ، باختصار.
كرر هذا لنفسك إن شئت:
"أنا حرٌّ دائمًا ومُطلقًا. كل ما يبدو أنه يُشوش أو يُشوّه أو يُسبب معاناة في تجربتي ليس إلا وهمًا خاطئًا، يمكنني الآن التوقف عن وصفه ذهنيًا للحظة، حتى أتمكن من إدراك هذا الكمال الأزلي مباشرةً في تجربتي الخاصة، وهو موجود دائمًا ومُطلقًا، ولا يحتاج إلى تفكير لكي يُدرك ذاته.
-[أنا، نظرية: أ10.2]-

تطهير "أنا" من ارتباطاتها
قد يبدو شيء ما كذا وكذا، لكنه لا يمكن أن يكون كذلك أبدًا. الوجود وحده هو الموجود. هذا هو التعريف. ما هو موجود فعلاً هو الموجود. هذا هو التعريف. إن لم يكن موجودًا، فهو غير موجود. والوجود وحده هو الموجود. انظر بنفسك.
...
إحدى أقوى الطرق لتسريع شفافيتك تجاه الذات الكاملة الموجودة بداخلك هي أن ترى من خلال الارتباطات التي قمت أنت، كوعي غير متجسد، بتكوينها مع الشكل والهيئة والإحساس وغيرها من المظاهر، مثل الموقع والفضاء والزمان والجسم والشخصية والذوات الأخرى والعمليات التدريجية والتحولات المستقبلية والظروف وما إلى ذلك.
الماء الموحل هو في الأصل ماء نقي (تشبيه)

إذا أردنا الحصول على أنقى مياه، فعلينا إزالة أي مواد كيميائية أو شوائب أخرى قد تحتويها. لكن في الحقيقة، تبقى جزيئات الماء نفسها جزيئات ماء نقية، بغض النظر عن أي جزيئات أخرى قد توجد في هذا المسطح المائي.

من الناحية العملية، يبدو الأمر كما لو أننا نقوم بتنقية الماء، بينما في الحقيقة كل ما نفعله هو الكشف عن الحالة النقية للماء بالفعل عن طريق إزالة التفاصيل الأخرى التي يمكن أن تحجب - ولكنها لا تؤثر أبدًا - على النقاء الفعلي لجزيئات الماء.

"""الماء الموحل" ليس مصطلحاً حقيقياً. لا يوجد ما يُسمى "جزيء الماء الموحل". الماء الموحل هو ببساطة ماء نقي مضاف إليه تراب، أو طين، أو أي جزيئات أخرى غير الماء (H_2O) تُسبب هذا العكارة الظاهرية.

وبالمثل، فإن الذات غير النقية ليست شيئًا حقيقيًا. لا يوجد سوى الذات النقية الأزلية، أو "أنا"، أو "أنا"، وكل ما ينشأ داخلها ويرتبط بها أو يتوحد معها. تبدو الذات الثابتة الآن وكأنها تعتمد على الأشكال المتغيرة التي تظهر داخلها، أو تُعرَّف بها، أو تتأثر بها. لكن في الحقيقة، هذا ليس هو الحال أبدًا.

يمكننا الحصول على ماء خالٍ من الأوساخ، أو ماء مختلط بالأوساخ. في كلتا الحالتين، يبقى الماء في معادلة "الماء الموحل" ماءً نقيًا، مهما ازداد الطين كثافةً أو تلوثًا. لا تتغلغل جزيئات الأوساخ أبدًا في جزيئات الماء الحقيقية (H_2O).

قد يبدو للناظر أن الماء هو الذي أصبح عكراً أو غائماً، ولكن في الحقيقة، بقيت جزيئات الماء (H_2O) دون تغيير. لم تتحول جزيئات الماء النقية هذه إلى "جزيئات عكرة". بل يبدو فقط أنها قد تغيرت بفعل ما أضيف إلى المسطح المائي.

لذا، فبينما يبدو لنا أن الأوساخ تُغير الماء، إلا أنهما في الحقيقة لا "يلتقيان" أبدًا. الماء الموحل ليس إلا وهمًا بصريًا، ومفهومًا، وتأويلًا، وتسمية، وقصة. وعندما يُعتقد أن هذا المفهوم الذهني حقيقة واقعة، فإنه يتحول إلى وهم (الاعتقاد بأن "الماء الموحل" موجود بالفعل، بينما هو في الواقع غير موجود).

وبالمثل، يمكننا أن نبدو وكأننا نطهر إحساسنا الحالي بـ "أنا" - "أنا" - من أي شيء يظهر داخل "أنا" الداخلية هذه، ولكن في جوهرها، لا يمكن أن يكون "أنا" إلا "أنا".

بمعنى ما، لا يمكن لشيء حقيقي أن يتحول إلى شيء آخر غير حقيقي. لا يمكن للواقع أن يتحول إلى وهم. لو كان ذلك ممكناً، لكان ذلك دليلاً على أن ما اعتقدنا أنه واقع لم يكن في الحقيقة واقعاً، بل مجرد وهم آخر. الأوهام وحدها هي التي تتغير.

ما يفتقر إلى الجوهر، ليس هو.

قد يبدو ما يلي مُربكًا بعض الشيء (إلى أن تتضح لك الصورة بنفسك)، لكن هذه، مرة أخرى، إحدى تلك "المنطقيات العليا" التي حاولتُ إيصالها في معظم أجزاء هذا الكتاب. حاول أن تُتابع، فهي بسيطة لدرجة أنك قد تُغفل معناها الحقيقي بسهولة. إليك ما يلي:

من أدقّ الحقائق وأكثرها تقدّمًا، أو بالأحرى "الحقيقية"، التي يجب إدراكها بشأن طبيعة الوجود، أنه لا توجد أشياء حقيقية قائمة بذاتها، باستثناء الذكاء اللانهائي الواعي (الذي لا يمكن تعريفه على أنه "شيء"). وبما أن "الشيء" الوحيد الذي يمتلك "وجودًا" فعليًا يمكن إثباته تجريبيًا هو هذا "الشيء غير المادي" للوجود، فإنه لا يمكن أن يصبح أي شيء آخر. إنما توجد أشياء أخرى غيره ظاهريًا فقط، ووجودها ليس إلا وهمًا.

قد يبدو شيء ما كذا وكذا، لكنه لا يمكن أن يكون ذلك الشيء أبدًا. الوجود وحده هو الوجود. بحسب التعريف. ما هو موجود فعلاً هو ما هو موجود. بحسب التعريف. إن لم يكن موجودًا، فهو غير موجود. والوجود نفسه وحده هو ما يمكن إيجاده موجودًا. لم يُعثر على طاولة موجودة. لم يُعثر على سحابة موجودة. لم يُعثر على تفاحة موجودة. كل هذه الظواهر التي نصفها كما لو كانت لها حقيقة مستقلة (وجود)، لا يمكن إيجادها إلا كظواهر داخل الوجود. لا يمكنك إيجاد الوجود في أي شيء سوى الوجود نفسه. وبدون الوجود، لن يظهر أي مظهر كما يبدو. لكن انظر بنفسك!

تشبيه وتمرين: الجبل ليس له وجود خاص به

لا يمكنك إيجاد الوجود في "جبل". إذا شعرتَ بوجود "الوجود" في جبل، فإن ما يحدث فعليًا هو أنك تُركّز على وجود الكينونة، الذي من خلاله يُدرك شكل الجبل وألوانه واسمه ودلالاته. أنت تبدأ برؤية حضور وعيك الذاتي، الذي يُشكّل إسقاطك للجبل جزءًا منه. تمامًا كما يستطيع الحالم الواعي الذي يحلم بجبل أن يشعر بحضور عقله في إسقاط الجبل.

ويمكن تشبيه ذلك بما يلي: تخيل أنك تشاهد فيلمًا عن جبل (لا، ليس ذلك الجبل؛ اختر جبلًا أقل إثارةً للانتباه) على شاشة التلفاز. تتكون شاشة التلفاز نفسها من وحدات بكسل مضيئة. هذه الوحدات هي التي تُنتج صورة الجبل من خلال ضوء قزحيتها، أو من خلال انعكاس ضوءها.

لذا في هذا التشبيه، دعونا نساوي شاشة البكسل هذه بجوهر الوجود. البكسلات حقيقية (في هذا التشبيه)، بينما الجبل في الفيلم هو إسقاط للبكسلات، مقترنًا ببنية متخيلة (فكرة "الجبل") في ذهن مشاهد الفيلم.

لا تتعرف البكسلات على "الجبل". حتى الجبل نفسه لا يتعرف على نفسه كجبل! فالجبل ليس له وجود حقيقي. البكسلات وحدها هي التي تمتلك الوجود. الجبل مجرد وهم يمكن للمشاهد إدراكه بشكل زائف، بعد أن يكون قد كوّن تصورًا متخيلًا لـ"جبل"، ثم يعتقد أن له طبيعته الخاصة (وجوده) بفضل قوة الخيال والتصور. لكن في الحقيقة، لا يرى المشاهد في كل الأوقات سوى وجود ضوء البكسلات. الضوء حقيقي (له وجود ملموس). أما الجبل فهو وهم متخيل، وليس له وجود حقيقي (باستثناء الضوء الذي يتكون منه في الواقع، وهو ليس جبلًا).

لم يرَ المشاهد قط "جبلاً حقيقياً" لأنه، حسناً، لا يوجد شيء من هذا القبيل!

عندما تكون في حالة من الوهم (منجذبًا إلى الوهم المقصود في الفيلم)، ستختبر فكرة الجبل كما لو كان حقيقيًا وموجودًا بالفعل (موسى). لو سألتك - وأنت في هذا الوهم - أن ترى ما إذا كان لهذا الجبل أي وجود، وبدأت بالتركيز، سترى أن المنطقة التي تعرض الجبل على شاشة التلفاز لديك لها وجود، وحيوية، ونور. وبالتالي، ستستنتج على الأرجح قبل الأوان أن "للجبل وجودًا".

لكن هذا يبقى مجرد افتراض ضمني، مجرد تصور متخيل. إنها ليست تجربتك الحقيقية بشكل مباشر وصريح. أنت ما زلت تستنتج وتؤمن بشيء ما، بينما الواقع لا يعتمد على المعتقدات.

عندها سأخبرك أن هذا أيضاً مجرد وهم أو سوء فهم لتجربتك المباشرة، وأنك لو تعمقت قليلاً، لرأيت أن البكسلات أو ضوءها فقط هي التي تمتلك الوجود؛ وسيختفي الجبل من أمامك كجبل. حينها سترى "الجبل" على حقيقته. وهو ليس جبلاً، بل هو ضوء.

الجبل مظهرٌ يتطلب الخيال والتصور. وحتى مع ذلك، فهو يفتقر إلى الوجود، لأن هذا الخيال والتصور - عند التدقيق - يتكونان أيضًا من الوجود نفسه. وهكذا، حتى الخيال يفتقر إلى الوجود، باستثناء الوجود ذاته (الذي لا يساوي "الخيال كشيء"). حتى الخيال يُتصور على أنه "شيء" استنادًا إلى الوجود الفعلي! يا إلهي، يا شعب المايا!

ترى...فقط الآلهة!فقطisnessis.OBVIOUSLY.Byde.nition.
الآن، اكتشف حقيقة هذا الوجود! انطلق مباشرةً إلى جوهر الواقع نفسه، دون أن تشتت انتباهك مظاهره المتعددة وافتراضاته الخفية عن "الأشياء". وابقَ معه (مع ذاته) أكثر فأكثر. بهذه الطريقة، ستتعرف مباشرةً على واقعنا الفريد اللامتناهي، متجاوزًا فيض الأوهام.

جرّبها الآن - جرابا بينور فون

إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها تجربة "اختبار الوجود" هذا في "الحياة الواقعية" هي التركيز على الوجود داخل شيء ظاهر. لنفترض قلمًا على مكتبك، أو هاتفًا في يدك. حاول أن "تشعر" بالحيوية، والنشاط، وحضور الوجود، أو الوجود، داخل الشيء الظاهر الذي تسميه "قلمًا" أو "هاتفًا". هل يمكنك رؤيته؟ هل يمكنك الشعور بوجوده؟ ممتاز. هذا يشبه...
مشاهد الفيلم يلاحظ ضوء البكسلات داخل منطقة الشكل الذي اعتقد أنه "جبل".
الآن، حوّل تركيزك إلى مسافة ملليمتر واحد خارج الغلاف الخارجي للقلم أو الهاتف. بعبارة أخرى: ركّز على وجود الشيء أو حقيقته على بُعد ملليمتر واحد من الشيء الذي أطلقت عليه اسم "قلم" أو "هاتف".
ستجد أن نفس الوجود موجود هناك أيضًا! ليس وجود الهواء المحيط بالهاتف، تمامًا كما لم يكن وجود الهاتف نفسه ما تشعر به سابقًا. نعم، يبدو الأمر كذلك لعقلك المُبرمج على مفهوم "الوجود الذاتي"، ولكن في التحليل النهائي للملاحظة الذاتية العلمية البحتة، سترى أنه في الواقع... في كلا السيناريوهين (سواء ركزت على الوجود في الهاتف أو الوجود في الهواء المحيط به)، فإن ما تُدركه في الحقيقة هو الوجود المتجانس لذاتك - ذلك الشيء
كن واعياً.
إذن، يحتوي هذا الكائن الواعي على وهم الهاتف، والهواء خارجه، والفضاء وراء ذلك، وما إلى ذلك. لا شيء من ذلك له وجود خاص به بمعزل عن هذه الطبقة الأساسية للوجود الفردي - "أنا" - والتي هي بمثابة لوحة لكل هذا الوهم الكبير.
وهكذا، تفتقر الأشياء المدركة إلى وجودها الفعلي الخاص بمعزل عن الوجود الكوني لمدركها و"مجال التجربة" الظاهر الذي يلقيه، والذي تظهر فيه جميع المظاهر.
القمصان والسراويل مصنوعة من نفس القماش. العقد والسوار والخاتم كلها مصنوعة من الذهب. الذهب وحده هو الموجود. الخاتم غير موجود إلا كفكرة متخيلة مُسقطة على الذهب. ولا توجد فكرة بمعزل عن وجود مُتخيِّلها/مُدرِكها/أساسها.
لا تملك الأمواج وجودًا ذاتيًا! إنما وجود ماء المحيط هو ما يُكوّنها. لا وجود للأمواج إلا كفكرة متخيلة. أما الماء، فهو موجود (له وجود)، وبالتالي فهو موجود. الموجة ليست موجودة. الماء وحده هو الموجود.
وبالمثل، لا وجود للأشياء. الله وحده هو الموجود.
ThereisonlySource.ThereisonlyIn.nite,IntelligentUnness.
بالتأكيد، تظهر الأشياء المدركة، كالأمواج على سطح المحيط، ولكن عند البحث التجريبي الحقيقي، لا يمكن إيجاد وجود فعلي بأي شكل من الأشكال داخل الإدراك مستقل عن وجود أساسها الموحد: الذات التي تقوم بالإدراك. إن وجود الوجود وحده - حضور الوعي، أو "المدرك نفسه" - هو الذي يمتلك وجودًا تجريبيًا ملموسًا. أما الأشياء التي تظهر ضمن وجود الوجود الواعي فلا تمتلك وجودًا مستقلًا ملموسًا.

نحن موجودون. هذا أمرٌ بديهيٌّ تجريبيًّا. جميع الإدراكات الأخرى، على الرغم من أنها تبدو كذلك، لا يمكن إلا افتراضها أو تخيُّلها على أنها تمتلك وجودًا مستقلًّا فعليًّا. لذلك، الوجود حقيقيّ، والإدراكات ليست كذلك، لأنها تفتقر إلى الوجود. وبالتالي، فهي ليست موجودة.

مايا - ما ليس هو.

يجب أن يكون الواقع دائمًا واقعيًا

لا يهم عدد الهلوسات التي يستحضرها هذا الوجود الفريد والمتجانس للوجود ضمن قدرته الحركية على التخيل؛ فجوهرُه سيبقى إلى الأبد هو نفسه. وهكذا، فهو نقيٌّ على الدوام، مهما كانت الأشياء التي تظهر بداخله مشوهة أو محددة، ومهما تخيلنا أنها كذلك.

يمكن أن تعرض البكسلات على شاشتك مشهدًا مرعبًا مع الأشرار، أو قد يكون فيلمًا عن يسوع المسيح وأرنب عيد الفصح. تبقى نقاء البكسلات كما هي دائمًا، دون أي تغيير. لم يؤثر أي فيلم على طبيعة البكسلات أو نقائها أو جوهرها. حتى البكسلات لا تتعرف على الفيلم، بل يظهر الفيلم فقط في عيون المشاهد المتخيل.

عندما ندخل في نوم عميق ليلاً، تتوقف قدرتنا على التخيل عن إسقاط الأشياء التي ندركها، ونتيجة لذلك، تختفي الأشياء التي نتخيلها من واقعنا. في هذا التشبيه: حتى عندما يكون التلفاز مطفأً، ولا نتخيل أي شيء عليه، فإن البكسلات تبقى بكسلات. يبقى وجودها كما هو دون تغيير.

جميع التجارب (المتخيلة) تعتمد على الوجود؛ الوجود لا يعتمد على أي من تجاربنا (المتخيلة). الواقع دائماً كما هو.

تتغير التجارب. ولا يمكنها أن تتغير إلا لأنها ليست أشياء مادية. يمكنها أن تتغير لأنها لا تملك وجوداً مستقلاً؛ يمكنها أن تتغير لأنها ليست كذلك.

لو كانت الأشياء التي نتخيل أننا نختبرها أشياءً حقيقية، لما استطاعت أن تتغير أبدًا. فالشيء الحقيقي لا يمكن أن يصبح شيئًا حقيقيًا آخر. وإن أمكن، فهذا يعني أنه لم يكن شيئًا حقيقيًا في الأصل. فقط الشيء غير الحقيقي، أو مظهر/وهم الشيء، هو ما يمكن أن يصبح شيئًا ظاهريًا آخر. لا يتغير إلا الوهم. أما الشيء الحقيقي، بحكم تعريفه، فلا يتغير، وإلا لكان ذلك يعني أنه لم يكن حقيقياً في الأصل. فكل ما هو حقيقي يجب أن يبقى حقيقياً، وبالتالي يجب أن يبقى هو نفسه في جوهره.

ما هو معيار الواقع؟

الحقيقة وحدها هي الحقيقة التي توجد بذاتها - والتي تكشف عن نفسها بذاتها والتي هي أبدية وغير متغيرة. [...] يجب أن تكون الحقيقة حقيقية دائمًا.

-رامانا ماهارشي

تذكر: لا يمكن استنتاج أن الأشياء المادية تظهر إلا كتجارب؛ والتجارب بدورها لا تظهر إلا عند تخيلها. لهذا السبب يمكن أن تتغير "الأشياء التي تُختبر" ظاهريًا؛ لأن

إنها ليست أشياء حقيقية. لم تكن كذلك قط. "الأشياء الحقيقية" هي دائماً وهمنا الأساسي - وهمٌ رسّخه الخيال البشري.

تحرير أنا (ما هو كائن) من ما ليس كائناً

من خلال رؤية متكررة أن الأشياء التي تنشأ وتختفي لا تؤثر بشكل واضح على وجودك الفعلي (الأنا الموجودة بالفعل)، تبدأ في تحرير إحساسك بالأنا من ارتباطاته بالضحية مع الأشكال المتخيلة.

تصبح، من خلال التجربة، كالسماء مرة أخرى، بدلاً من أن تتصرف وكأنك (السماء) محصورٌ في سحابة صغيرة متغيرة. في الحقيقة، أنت (السماء) جوهر السماء وطبيعتها ومصدرها ومحركها لتشكيلات السحب المتغيرة. لا تُغير السحب أبدًا المساحة الفعلية للسماء نفسها، بل تُلونها فقط بطرق مختلفة.

في كل مرة ترى فيها بوضوح ومباشرة، ضمن نطاق إدراكك الحالي، أن شيئًا تتخيله يظهر بداخلك لا يُضاهي جوهرك الحقيقي، فإنك تُحرر ذاتك من أوهامها الزائفة. وبذلك، يُمكننا القول إنك تُنقي ذاتك من ارتباطاتها، كما لو كنت تُقشّر طبقات البصل لتصل إلى وعي نقيّ بجوهر ذاتك.

تذكر الآن: أنت لا تُطهّر نفسك فعليًا، فهذا مستحيل. لذا، فإنّ "التطهير" ليس إلا رمزًا دلاليًا نتغاضى عنه مؤقتًا لتوفير إطار منطقي لفهم ممارستك.

ما تفعله في الواقع هو رفع مستوى الوضوح الذي تدرك به/تميز نقاء الذات الخالد بالفعل، على عكس ما يبدو أنه ارتبط به عبر عصور من الخيال الجامح.

عندما "تطهر نفسك من ارتباطاتها"، فأنت ببساطة تستيقظ من مفاهيم متخيلة. لذا، قد يبدو الأمر وكأنك تطهر نفسك، لكن كل ما تفعله في الحقيقة هو إدراك الواقع كما هو بالفعل بشكل أوضح من أي وقت مضى.

أياً كانت التأثيرات المنقية التي يبدو أنها تطلق نفسها في تجربتك لمجموعة الجسد والعقل والروح، وظروف حياتها، وعلاقاتها، فهي مظهر طبيعي للحفاظ على وضوح أكبر فيما يتعلق بماهية الذات.

ربما يكون إحساسك الحالي بذاتك مشوشًا للغاية بسبب ما ربطته بها مع مرور الوقت. ولكن، بمجرد التركيز التام على جوهر ذاتك، ومع الممارسة المتكررة، ستصبح هذه الذات أكثر وضوحًا، إذ تتخلص تدريجيًا من طبقات "الغبار" (المعتقدات) التي تحجب طبيعتها النقية، المتألقة بذاتها، والشاملة لكل شيء.

استمر ببساطة في إدراك النور الطبيعي لطبيعتك الواعية، وسوف ينقى إحساسك بالوجود سريعًا ويتحرر من الأوهام المُقيِّدة. تمامًا كما يكشف الماء الصافي النقي عن حقيقته أكثر فأكثر مع كل دورة تقطير يمر بها.

عندما تتعلم التركيز على وحدات البكسل نفسها على الشاشة، ستتمكن سريعًا من البقاء مع وجودها وحقيقتها، بغض النظر عن الفيلم الذي يُعرض بضوئها. هذا هو الاستقرار الحقيقي. هذا هو السلام الراسخ. هذه هي الحالة الطبيعية لحكمة وحقيقة ذاتك.

أنت الشاشة، لا الفيلم. الشاشة موجودة، والفيلم ليس كذلك. المظهر لا يثبت الوجود. الوجود وحده هو ما يثبت الوجود. المظهر لا يثبت إلا المظهر. والمظهر ليس تعريف الواقع. الوجود هو تعريف الواقع. ابحث عن جوهر اللحظة الراهنة، وحدده بوضوح على أنه ذاتك، وتمسك به. ارتبط به. كن هو. وقريبًا، لن يؤثر عليك أي وهم. حتى وهم التأثر لن يؤثر على معرفتك بذاتك.

لماذا يشعر ممارسو الطب النفسي المختلفون بالاختلاف؟

لهذا السبب، لا يشعر المبتدئ الروحي بنفس الشعور تجاه "أنا" أو "الوعي" أو "الوجود" أو "أنا هو". ولهذا السبب أيضًا، يسود الكثير من الارتباك بين الباحثين الروحيين عند سماعهم مصطلح "أنا هو": فعندما يُدرك المبتدئ الروحي ذاته الداخلية - حقيقة وجوده - غالبًا ما يصاحب ذلك مجموعة من الافتراضات والتشوهات، بعضها خفي وبعضها الآخر واضح، والتي لا تزال تُشوش على إدراكه. فما زال يختلط بشوائبه. أما عندما يُدرك المرشد ذاته الداخلية، فإنه يُدرك ذاته الحقيقية،

مُنقّاة من كل (أو كل ما عدا أدقّها) من شوائبها الوهمية. لقد أصبحت ذاته صافية وشفافة تمامًا من جديد.
هذه هي العملية الوهمية لـ "التنقية" أو "زيادة الشفافية".
لكن مرة أخرى: في الحقيقة، أنا الخاص بك وأنا الخاص، بل وأنا الكون بأكمله، هو دائمًا نقي وحر تمامًا؛ لأنه في الحقيقة، لا يمكن أن يصبح أي شيء ليس حقيقيًا - ليس هو نفسه.
-[أنا، نظرية: أ10.3]-

الطريقة المتطرفة مقابل الطريقة المتاحة لتبسيط الواقع
يمكنك استخلاص الذات من غير الذات دون وجود الخيال النشط (طريقة الفراغ الذاتي)، أو على النقيض من وجود الخيال النشط (طريقة التمييز الذاتي).
...
الطريقة المتطرفة - طريقة التفريغ الذاتي
إحدى طرق إجراء عملية التطهير (مما يؤدي إلى إدراك أوضح لـ ME) هي عن طريق خلق فراغ تام، حيث يوجد فقط الإحساس الداخلي الشبيه بالفراغ للوجود الواعي، الواعي بذاته فقط.
وبعبارة أخرى، أن يكون حاضراً للشعور الخالص بـ "أنا موجود" بهذه الوضوح والنية بحيث لا يعرف ولا يرى في تلك اللحظة سوى وجوده الخاص - دون أي من طبقات البصل من الارتباطات العقلية والذكريات والمعتقدات والمشاعر والتفسيرات والافتراضات والشكل وما إلى ذلك، الموجودة لتشتيت انتباهه أو خداعه عن وعيه بطبيعته النقية.
باختصار: الوعي وحده، دون وجود الخيال بشكل فعال.
أن يبقى الممارس المبتدئ على حاله النقي، الأصيل، الخالد، دون أي انخراط أو تخيل فعّال لمظهرٍ ملموس، كما لو كان في فراغٍ لا يتألف إلا من الوعي الجوهري بالذات، لهو أمرٌ نادرٌ للغاية. حتى في الحالات النادرة لمثل هذه "اللمحات الروحية الخاطفة"، عادةً ما تبقى طبقةٌ من الارتباط، أو العقل، أو الذاكرة، أو الشكل حاضرةً لتشويش إدراك الذات الحقيقية غير المادية.
مع ذلك، فإن بلوغ الوعي المباشر بالذات النقية غير المُشكّلة أمرٌ ممكن. إنه نادر، وليس شيئًا يُتوقع أو يُؤمل أو يُنتظر بالضرورة، ولكنه ممكن. ولا يزال بإمكان المبتدئ استخدام هذه الطريقة في التقطير والاقتراب منها، طالما أنه لا ينسى أن حالة انعدام الخيال ليست، في نهاية المطاف، أنقى من حالة وجود الخيال - كما لو أن الذات تعتمد على غياب الخيال، أو على نوع من الحالة غير المفاهيمية (التي لا تزال شكلاً دقيقًا من أشكال الخيال).
عندما ينجح المرء في إيقاف جميع الأنشطة التخيلية تمامًا، ولو لثانيتين إلى خمس ثوانٍ فقط، فإنه يشعر وكأنه دخل إلى غرفة حرمان حسي تجريبية مطلقة (شبيهة بارتداء نظارة الواقع الافتراضي)، حيث لا يغيب الإدراك الحسي فحسب، بل يغيب أيضًا الإدراك الناتج عن العقل المفكر والمتخيل، ومع ذلك يبقى المرء متيقظًا تمامًا لما تبقى: الذات الخالصة كما هي، متجاوزًا التخيلات المفاهيمية وغير المفاهيمية.
وهكذا، يستطيع المرء أن يدرك جوهره الأصيل، غير المتشكل، بوضوح (بافتراض أن الممارس لا "يغفو" بل يبقى متيقظًا تمامًا)، باعتباره فوق كل المظاهر - بقوة ودون تفسير أو تشويه. عندئذٍ يُدرك الذات فورًا على أنها متميزة (حرة ومستقلة) عن كل شيء يمكن أن يظهر داخل هذه الذات النقية.

ملاحظة جانبية: يُشار إلى هذا أحيانًا في التعاليم الشرقية بأنه أعلى أشكال السامادي (ساهاجا). لا ينبغي الخلط بينه وبين التفسيرات الخاطئة العديدة للسامادي، أو حتى أشكاله المُفسَّرة تفسيرًا صحيحًا، والتي تتعلق بتنمية حالة دقيقة من الخيال والحفاظ عليها، سواء أكانت حالة ذات مفهوم (سابيجا) أم بدون مفهوم (نيربيجا). هاتان الحالتان (المفهومية وغير المفهومية) ما زالتا مظهرًا من مظاهر الخيال، وبالتالي، لا تدلان على الذات أو الوعي نفسه. لذلك، لا تستحقان السعي وراءهما، وليستا ما أقصده بفراغ الذات. نحن لا نسعى وراء أي حالة وعي هنا. نحن لا نسعى وراء أي شيء ليس موجودًا بالفعل الآن، مخفيًا في وضح النهار.

أعني الوعي الخالص بالوعي الخالص. الذات بذاتها وحدها.

في تشبيه "الماء العكر"، يُشبه هذا الوعي الخالص للوعي الخالص إزالة كل الأوساخ من الماء فورًا، بحيث يُمكن رؤية الماء المقطر فجأةً وبمعزل عن غيره. على عكس دراسة الماء العكر تحت المجهر (دون فصل الطين عن الماء أولًا)، بهدف التمييز بين جزيئات الماء النقي و"جزيئات الأوساخ" تدريجيًا أو بشكل إجرائي. وهذا يُشبه المسار التدريجي للاستقصاء الذاتي، أو التمييز الذاتي، أو البحث الذاتي.

في حين أن هذا النوع من "الفراغ التام من جميع الارتباطات" لتوضيح الذات العليا هو طريقة قوية للغاية وكاشفة لتمييز الذات العليا الأصلية عن ارتباطاتها الزمنية وهوياتها الوهمية، إلا أنه قد يكون من الصعب في البداية تحقيقه، ناهيك عن الحفاظ عليه، لأنه يتطلب درجة عالية من الإرادة والدقة البديهية والانفصال اللحظي، ولكن الكامل، عن ارتباطات المرء طوال حياته بالتجارب المتخيلة.

في الواقع، أقول إنه في معظم الحالات، يلزم قدرٌ من الإدراك الذاتي التجريبي قبل أن يصبح هذا الأسلوب الكامل والفوري لـ"رؤية الذات ككيان منفصل عن كل شيء آخر"، حيث تتألق الذات بذاتها وحدها، مستقلة عن العقل وعالمه، خيارًا واقعيًا أو قابلًا للتطبيق باستمرار. وإلا، فمن المرجح أن المرء يخلق ببساطة حالةً من الخيال غير المفاهيمي، ويخلط بينها وبين أساس الوحدة الدائم للذات الحقيقية، مما يؤدي إلى شعور زائف بالتنوير.

يتطلب الأمر نوعًا جذريًا من التجاهل، أو كتم، أو صرف الانتباه تمامًا عن جميع أشكال التفكير، والإشارة، والشعور، والذاكرة، والتحديد، والتخيل. سيكون الأمر أشبه بخلع نظارة الواقع الافتراضي بأكملها، بكل ما فيها، دفعة واحدة، والوعي بالذات التي تبقى دون إدراكات الواقع الافتراضي على الإطلاق.

إذا ما حظي المبتدئ الروحي بمثل هذه التجربة النقية والمباشرة (وهذا يحدث أحياناً)، قبل أن يكتسب أي خبرة مباشرة حقيقية

إن إدراك الذات من خلال الممارسة الواعية والفهم التدريجي لطبيعتها غير المادية، سيُشكّل تجربةً مُذهلةً وغريبةً بالنسبة لهم، وفي الوقت نفسه مُحرِّرةً للغاية، لأنها تُصاحبها أيضًا شعورٌ بالألفة الخالدة أو العودة إلى الوطن. ولكن عندما يعود العقل إلى وضعه الطبيعي (عندما يرتدون نظارات الواقع الافتراضي مرة أخرى)، فإنهم عادةً ما يُعانون من نوعٍ من الارتباك أو التنافر المعرفي بشأن ما رأوه للتو، إذا لم يكونوا قد تعرّفوا على هذا العلم بشكلٍ صحيحٍ أولًا.

قد ينشأ هذا التنافر المعرفي لأنه في تلك اللحظات الصافيةٍ من الوعي المستقل، لن يجدوا شيئًا مألوفًا لهم ليرتبطوا به، أو يتوقوا إليه، أو ينسبوا أنفسهم إليه، أو يعتمدوا عليه. وبالتالي، بالنسبة للجزء العقلي من كيانهم، سيكون الأمر أشبه بوعي جديد تمامًا وغير مألوف قد أصبح فجأة حالة

وعيهم المهيمنة (على الأقل في تلك اللحظة من الصحوة الخالصة). هذا الأمر كاشف للغاية، وفي الوقت نفسه "مُغَرِّب" للعقل البشري. إنه يخلق مفارقة كبيرة يصعب على معظم العقول، المتأثرة بالفكر الخطي والمادي، قبولها والثقة بها بشكل كامل.
في الوقت نفسه، بالنسبة للجزء غير العقلي من كيانهم - لذواتهم الحقيقية وراء الوهم - ستكون هذه اللمحة بمثابة ذكرى وعودة إلى الوطن، تُذرف دموعًا لم تُشفَ من آلاف الحيوات في لحظة. إنها لحظة سلام وإشراق لا تُصدق. تُشبه إلى حد ما الخروج من قبو للاستمتاع بأشعة الشمس بعد سنوات من العيش في ذلك القبو المظلم.
وبالتالي، فإن مثل هذه اللحظات من الوضوح والتنوير الفوري ممكنة، وهي تحدث أحيانًا، لكنها ليست طريقة موثوقة، أو حتى متوازنة بالضرورة، لتعليم أو محاولة تعليم/تعلم الأغلبية.
لنطلق على هذه "الطريقة المتطرفة" اسم "طريقة التنظيف الذاتي بالمكنسة الكهربائية".
إنها طريقةٌ لاستخلاص جوهر الذات من مظاهرها الكامنة، وذلك من خلال رؤية الذات وهي في حالة سكونٍ تام، خالية من أي تصوراتٍ أو أوهام، خالية من أي شيءٍ سوى وعيها الجوهري غير المحدود. ومن هذا الفراغ، يُعلن الناس غالبًا حقائقَ مثل: "الله وحده موجود"، أو "الذات وحدها هي الموجودة"، و"كل شيءٍ وهم". وهم ليسوا مخطئين.
لذا، فهو فعل عزلة تامة للذات عن المظاهر - على الأقل بقدر ما نستطيع أن نفرض إرادتنا على أنفسنا هذا الفراغ - وينتج عنه قدرة قوية وواضحة على التمييز بين "الأنا" الحقيقية وما هو مجرد مظهر من مظاهر هذه "الأنا" القوية. عندها يُدرك أن وعي الأنا يتجاوز أي شيء يمكن تخيله. الإدراك الوحيد الذي يتجاوز ذلك هو أن الحقيقة المطلقة موجودة قبل حتى هذه القوة وهذه الصفة من الوعي اللامحدود. حتى أن هذه "الأنا" عديمة الشكل لها مصدر، أو أصل، لا يمكن وصفه ويتجاوز حتى أدق صفات "تجربة الوعي". لكن هذه قصة ليوم آخر.
الطريقة المتاحة - طريقة التمييز الذاتي
أما الطريقة الأخرى لتنقية أو تقطير الذات الحرة بالفعل من أوهام "ليست أنا حقًا" التي انخدعت بها على مر السنين، فهي التمييز بوضوح بين إحساس الذات الكامن والمظاهر التي تشكل محتويات تجربتها.
نفعل ذلك ببساطة من خلال إدراكنا، على سبيل المثال، أن الفكرة ليست أنا، أو الشعور ليس أنا، أو منزلي ليس أنا، أو الجسد ليس أنا. وبهذه الطريقة، تكون المظاهر حاضرة، لكننا نستخلص طبيعتنا الحقيقية من خلال التمييز التدريجي، أو بتمييزها عن جميع الصفات والخصائص بشكل تدريجي.
نصل إلى استخلاص "أنا" من "ليس أنا"، دون أن ندخل أنفسنا بالضرورة في وعي بلا حالة، خالٍ تمامًا من جميع التجارب المتخيلة، مع الحفاظ على يقظتنا الكاملة.
لا يزال هذا الطريق للتمييز الذاتي طريقًا مباشرًا؛ ولكنه يتم تنفيذه بشكل تدريجي أكثر وفي خضم المظاهر المتخيلة (أي: الإدراكات النشطة).
بهذه الطريقة الأسهل والأكثر ملاءمةً لمعظم الناس، وخاصةً للمبتدئين في ممارسة الإدراك الذاتي، لا نسعى لعزل الذات تمامًا عن الإدراكات. بل نستخدم صفاء الذهن ووعيًا متزايدًا لمساعدتنا على التمييز تجريبيًا بين إحساسنا العميق بالذات (وعينا الجوهري) وبين الأفكار والمشاعر والتخيلات والافتراضات العابرة، وغيرها من المظاهر المماثلة. نميز بينها من خلال إراحة عقولنا والعودة إلى هذا الإحساس الطبيعي بالذات، مرارًا وتكرارًا، مما يجعل من الواضح أكثر فأكثر مع كل لحظة ممارسة أن ذاتنا الحرة متحررة بالفعل من كل ما يظهر بداخلها، وحرة أثناء حدوثه.

يشبه هذا، عمليًا، تطبيق تشبيه أوراق اللعب، حيث يمكننا استغلال وجود المظاهر لصالحنا، بتحويل التجربة نحو إحساسنا بالوجود الواعي، مع إضافة ميزة إدراك فكرة أن وعينا مُحدد أو مُقيد بأي شكل من الأشكال بما يظهر. يمكننا تطبيق هذا التمييز حتى نرى وعينا الأساسي البدائي مستقلًا، مُنيرًا بذاته، وحرًا. حتى في خضم المظاهر الفوضوية، يمكننا الحفاظ على معرفة واضحة بالوجود الواعي.

لنسمي هذا طريق التمييز الذاتي.

التقدم في أي من الاتجاهين يؤدي إلى طريق الفراغ الذاتي

على أي حال، ستصبح القدرة على رؤية الذات فقط (طريقة فراغ الذات) في حالتها النقية غير المشروطة، خالية من أي إضافات، أكثر سهولةً لك كلما درّبت نفسك على إحدى الطريقتين المقترحتين لتنقية الذات. ليس الأمر ضروريًا، ولكنه سيصبح متاحًا لك أكثر كلما واصلت توضيح معرفتك بما هو أنا وما ليس أنا.

بمجرد أن يصبح ذلك في متناولك (طريقة الفراغ الذاتي لإزالة سماعة الواقع الافتراضي تمامًا)، يمكنك، كما لو كان بضغطة زر، إيقاف تجربتك الكاملة للعقل وعالمه والبقاء مستيقظًا ببساطة كحضور الله/الذات/أنا الأصلي، الكامل، السلمي، السعيد، المحب، الحر، المستنير بذاته، الطبيعي، الثابت، عديم الشكل، عديم الحالة - والذي لا يشارك في (أو ينكر) حلم الازدواجية، المكان والزمان. حينها يمكنك أن ترى وتشعر بجوهر "أنا هو" متحررًا تمامًا من "الأشياء". مستقلًا عن كل شيء، بهذا المعنى. متجاوزًا المكان والزمان والأشياء المادية. حتى لو كان ذلك للحظة وجيزة. مع ذلك، فإن كل لحظة من هذه اللحظات ستصنع العجائب لتعزيز إدراكك لذاتك وتعميق قناعتك بحريتك الفطرية، لأن هذه اللحظات تُظهر لك بوضوح ما هو ذاتك وما ليس كذلك. ونتيجة لذلك، فإنها تخترق طبقات عديدة من الأوهام والمعتقدات الخاطئة دفعة واحدة، كسيف شيفا.

مع ذلك: على الرغم من إمكانية معرفة الذات الحقيقية مباشرةً في غياب أي إدراك آخر يُسقط على وعيها الذاتي، فإن هذا ليس بالضرورة هو الهدف، وليس صحيحًا، من الناحية العملية، أن الذات لا توجد في حالة نقية إلا عند إدراكها في غياب موضوعات الإدراك. فالماء النقي يبقى نقيًا حتى في صورة بركة موحلة، وإلا لما استطعنا استخلاص ماء نقي منه.

-[أنا، نظرية: أ10.4]-

الذات موجودة بشكل مستقل، ولكن ليس بشكل منفصل

إن الوعي موجود بشكل مستقل عن تجاربك، لكن تجاربك لا توجد بشكل منفصل عن الوعي - لأنه لا يوجد واقعان.

...

لقد أوضحنا في تشبيه الماء النقي الذي تخللته "جزيئات الأوساخ" (مع العلم أنه لا يوجد شيء من هذا القبيل، ولكن الفكرة واضحة) أن الماء و"الأوساخ" لا يمتزجان أو يلتقيان أبدًا. في الحقيقة، تبقى جزيئات الماء في هذا المسطح المائي جزيئات ماء، بغض النظر عن عدد "جزيئات الأوساخ" التي تُلقى فيه.

كذلك، فإن الذات الحقيقية موجودة بنفس القدر من النقاء والخلود في جميع حالات الإدراك. فهي تبقى نقية، بلا شكل، مستقلة عن الأوهام، وحرة، بغض النظر عما تختبره ظاهريًا فوق كمال وجودها.

صحيحٌ أن القدرة على كبح جماح عالم الإدراك والإحساس والمعتقدات والخيال في وعيك (طريقة فراغ الذات) - إذا ما تطورت بشكل متوازن - تُعزز بشكل كبير صفاء ونقاء قدرتك على تجاوز الافتراضات والأوهام والتصورات الدقيقة المتبقية. لكن تذكر أن هذا لا يعني أن الذات الحقيقية موجودة بمعزل عن إدراكاتها، أو أن إدراكاتها يمكن أن تظهر بمعزل عن الذات/الأنا/الوعي. هناك حقيقة واحدة فقط... وإن بدت بأشكال متعددة. العارف والمعروف هما في جوهرهما وحدة واحدة. لأنه على الرغم من أن إحساسك الداخلي بالذات يبقى مستقلاً عن محتويات الإدراك، فإن هذه الإدراكات نفسها، في التحليل النهائي،

يُكتشف أن كل ما تراه وتختبره هو أنا. تمامًا كما يُكتشف عند الاستيقاظ أن وهم الحلم ليس إلا من صنع عقل الحالم.

نعم، العقل موجود بدون الحلم، لكن إسقاط الحلم لم يكن موجودًا بشكل منفصل عن العقل؛ وبينما تم إسقاطه داخل الشاشة الشبيهة بالفضاء للعقل أثناء حالة الحلم، فإنه لم يؤثر فعليًا على جوهر العقل الكامل الشبيه بالفضاء.

علاوة على ذلك، أثناء ظهور الحلم، يمكننا القول إن العقل نفسه لم يكن موجودًا بمعزل عن الحلم. ومع ذلك، في جوهره، استمر في الوجود مستقلًا عن أشكال الحلم، أو غير متأثر بها. هذا هو التمييز الدقيق، والمفارقة، والفرق الذي أود منك أن تفهمه، على الأقل فكريًا.

التميز الأساسي، باختصار

إن الوعي موجود بشكل مستقل عن تجاربك، لكن تجاربك لا توجد بشكل مستقل، ولا منفصلة عن الوعي - لأنه لا يوجد واقعان.

شاشة التلفزيون مقابل الفيلم (تشبيه)

عندما تشاهد فيلمًا على جهاز التلفزيون الخاص بك، فإن الفيلم الذي يتم عرضه لا يوجد بمعزل عن شاشة التلفزيون - إلا في شكل محتمل كبكرة فيلم أو ملف رقمي، على غرار كيفية وجود جميع التجارب الممكنة في حالة من الإمكانية حتى يتم تفعيلها داخل الوعي من خلال القوة الحركية والإبداعية للذات المتمثلة في الخيال.

الآن، على الرغم من أن الفيلم الذي يتم عرضه لا يوجد بمعزل عن شاشة التلفزيون، إلا أنه في الوقت نفسه، لا يمكن القول إن شاشة التلفزيون موجودة بشكل منفصل عن الفيلم الذي يتم عرضه حاليًا.

مع ذلك، فإن شاشة التلفزيون موجودة بشكل مستقل عن الفيلم المعروض. فإذا قمت بإيقاف الفيلم، أو انتقلت إلى قناة أخرى، فإن الشاشة نفسها لا تتغير أو تختفي عند انتهاء عرض الفيلم.

لا يؤثر الفيلم على شاشة التلفزيون، فهو مجرد وهم ناتج عن طبيعة الشاشة نفسها. ويتضح هذا جليًا عند إيقاف تشغيل الفيلم المعروض (كما في طريقة التنظيف الذاتي بالمكنسة الكهربائية). عند إطفاء التلفزيون، لا ترى سوى الشاشة كما هي في الأصل، دون تشتيت انتباهك أو وهم الفيلم. أنت ببساطة تشاهد التلفزيون نفسه.

عندما تعيد تشغيل الفيلم، لا تتحول شاشة التلفزيون فجأة إلى شيء آخر. فهي لا تصبح مثلاً الممثلين في الفيلم، بل تبقى مجرد شاشة تلفزيون. إنها ببساطة تعرض لك وهماً في داخلها، لا أكثر.

في الواقع، لم يتغير شيء في شاشة التلفاز نفسها. لكن عند إطفائها، يسهل ملاحظة الشاشة كما هي. أما عند تشغيلها وعرض فيلم مثير، فيتطلب الأمر تركيزًا أكبر بكثير لتجنب تشتيت الانتباه بالحركة، وذلك لملاحظة الشاشة بوضوح.

كم دقيقة من مدة عرض الفيلم العادي تقضيها في النظر إلى شاشة التلفاز أثناء عرضه؟ ما لم يظهر شيءٌ ما على شاشة التلفاز ليذكرك بأنك تشاهد تلفازًا، فمن المحتمل أنك لا تقضي أي دقيقة في النظر إلى الشاشة نفسها أثناء عرض الفيلم. في الواقع، أنت تريد أن تنغمس في عالم الفيلم.

ينطبق المبدأ نفسه في "الحياة الواقعية" عندما يتعلق الأمر بفن إدراك طبيعة الذات واستخلاصها من "فيلم حياتك". إن إدراك حقيقة أن الشاشة منفصلة عن الفيلم (مع أنهما لا يوجدان بشكل منفصل) يتطلب منك أن تأخذ لحظة تكون فيها مصمماً على عدم تشتيت انتباهك (على البقاء غير مهتم) بالمظاهر داخل وعيك الجوهري، وبدلاً من ذلك، ضع وعيك (واهتمامك) على هذا الوعي الجوهري نفسه، كما هو طبيعي وأبدي.

يمكنك تغيير القناة (الانتقال إلى هلوسة بديلة أو "واقع" آخر) أو يمكنك إطفاء التلفاز (إيقاف جميع الأنشطة التخيلية والإدراكية بإرادتك)، ومع ذلك، لن تتغير الشاشة نفسها قيد أنملة. أو في حالتك: جوهر وجودك لا يتغير، بغض النظر عما تختبره أو لا تختبره بداخلك.

عندما ينتهي الحلم، لا ينتهي العقل. عندما تنتهي شخصيات الحلم، لا تنتهي طبيعة العقل الأساسية.

عندما ينتهي الفيلم، لا ينتهي التلفاز. وعندما تتصرف الشخصية في الفيلم، لا ينتهي التلفاز.

عندما تتوقف تجربتك، فأنت لا تتوقف. عندما تتوقف شخصيتك، فأنت لا تتوقف.

ومع ذلك، فإن الحلم والعقل الذي يحلم الحلم ليسا واقعين منفصلين، لأن الحلم لا يمكن أن يوجد بمعزل عن جوهر العقل الحالم.

إذن، في الحقيقة، لا يوجد أي تعارض أو ازدواجية أو تناقض بين ذاتك الحقيقية (الواقع) وبين ما يبدو لك من أشياء مدركة (وهم) والتي تسميها "تجارب". لذلك، يترتب منطقيًا (وتجريبيًا أيضًا، إن سمحتَ له أن يتغلغل فيك مباشرةً) أنه لا يجب إفناء أي شيء مدرك لكي توجد الذات بشكل نقي، مستقل، حر، غير متأثر، وسلس. أنت بالفعل حرٌّ تمامًا في خضم أي شيء تتخيله الآن. الشاشة خاليةٌ بالفعل حتى من أكثر الأفلام صخبًا التي يمكنها عرضها. كل ما عليك فعله هو أن تُدرك هذا بثقة حتى يصبح، حسنًا، مُدركًا بثقة.

يمكنك إما إيقاف الفيلم ومشاهدة التلفاز كما هو دون عرض فيلم (طريقة الفراغ الذاتي)، في "حالته الفارغة" إن صح التعبير، أو يمكنك أن تدرك - أثناء مشاهدة الفيلم - أن الصور المعروضة على الشاشة لا تُعرّف الشاشة نفسها ولا تؤثر عليها (طريقة التمييز الذاتي). يمكنك دراسة الشاشة نفسها، سواء كان الفيلم معروضًا أم لا. وبالمثل، يمكنك إدراك الوعي الذاتي (أنا) سواء كان ظاهرًا أم لا.

على الرغم من ذلك، فإن التمييز بين الذات والتصورات أمر مفيد

كما ترون، على الرغم من أنه صحيح أن الوهم والحقيقة هما في النهاية واحد، إلا أنه لا يزال من المفيد للغاية في ممارسة تحقيق الذات التمييز بوضوح بين الذات والمظاهر، أو التلفزيون والسينما، أو العقل ومحتويات الحلم.

يعيش معظم الناس اليوم كأجهزة التلفاز التي تبتلعها الأفلام التي تعرضها، معتقدين أنهم يتأثرون بتغيرات الفيلم، ناسين تمامًا طبيعتهم الحقيقية كجهاز التلفاز نفسه. والنتيجة هي أن التلفاز يبدو

وكأنه يعاني، وهذا في الحقيقة إرشاد من الله لتذكير التلفاز برؤية ذاته الحقيقية - التلفاز نفسه - حتى يدرك أنه مستقل تمامًا وغير متأثر بالفيلم، وأنه ليس موجودًا في الواقع كشخصية داخل عالم الفيلم المعروض داخله.

وهكذا، على الرغم من أن المظاهر في نهاية المطاف تتكون من ذاتك، تمامًا كما أن الجبل الذي يظهر على الشاشة لا يتكون إلا من البكسلات (الوجود)، فمن المفيد جدًا أن تفكر مؤقتًا في المظاهر على أنها ليست ذاتًا، حتى تتمكن من إدراك الطبيعة الحرة للذات بشكل أوضح على أنها متميزة عن مظاهر فيلم حياتك وغير متأثرة بها.

ثم، بمرور الوقت، ومع الممارسة والإدراك الأعمق، حتى وجود المظاهر لم يعد بحاجة إلى أن يصرف انتباهك عن معرفة شاشتك.

مع تقدمك في الوضوح، يمكنك أن تبدأ في رؤية الذات - ذلك الكمال الأزلي العظيم - في وأثناء ظهور فيلم حياتك الذي يتم عرضه أيضًا؛ ليس فقط بمعزل عن المظاهر (كما نمارس في طريقة الفراغ الذاتي) وليس فقط على النقيض من المظاهر (كما نمارس في طريقة التمييز الذاتي).

بمعنى آخر: يمكنك أن تبقى على دراية بجوهرك الداخلي، بذاتك الكاملة بالفعل، بينما تمضي في يومك وتشهد سيلًا من التجارب الشبيهة بالأحلام. يمكنك أن ترى المظاهر على أنها ذاتك. تسود الوحدة.

إنّ هذه الوحدة البدائية العظيمة التي لا تُقهر (وحدة الحرية غير المادية والإدراكات القائمة على الشكل) تتجاوز قدرة العقل على الفهم. إنها إدراك حدسي يبدأ بالترسخ مع الممارسة. ولذلك، عادةً ما يتم تعليم هذه الوحدة في مرحلة لاحقة من رحلة الممارس، عندما يكون لديه بالفعل إحساس جيد بوعي الذات باعتباره "الخلفية" التي تُسقط عليها "مقدمة" المظاهر.

تذكر فقط الآن أنه في نهاية المطاف لا يوجد خلفية ولا مقدمة، بل حقيقة واحدة فقط. لذا، يمكنك أيضًا إدراك وراحة الوعي كما هي المظاهر/التجارب التي تظهر، تمامًا كما يمكنك رؤية وشعور وحدات البكسل داخل الجبل المعروض على شاشة التلفاز، وكذلك بدون الجبل، أو في أي صورة أخرى غير الجبل، خارج منطقة شاشة التلفاز التي تعرض الجبل حاليًا، أو حتى عندما يكون التلفاز مطفأً تمامًا. الشاشة هي أساس كل شيء. الشاشة هي كل مكان يمكن أن يبدو أن أي فيلم سيأخذك إليه. الشاشة منتشرة، وهي في الواقع، ما تتخيله على أنه "الفيلم".

الوعي والإدراك واحد. أنت وكل ما تختبره، كلاهما حرّ، خالد، وواحد من الكمال الأصلي. الله وحده هو الموجود.

بمجرد أن تتقبل هذا الأمر بعمق وتدركه بالفطرة والثقة، يمكنك خوض حوار شيق مع صديق، وأنت تشعر في الوقت نفسه بنور الوعي الخالد، الحاضر دائمًا، غير المتجسد، وترى أن هذا الحوار مع صديقك جزء لا يتجزأ من ذلك الوعي غير المتجسد. وهكذا، يتجلى "الكمال الأعظم" في تجربتك اليومية كلما ازداد وعيك بجوهرك وممارسة إدراكك لطبيعتك الذاتية، حتى في خضم المظاهر.

تزامن الوعي والمظاهر

إن الجمع بين "عيش مظاهر الحياة" و"ملاحظة الوعي" في آن واحد يمثل تحديًا أكبر في البداية، لأننا اعتدنا على نسيان طبيعتنا الذاتية، وتصنيف المظاهر على أنها "أشياء حقيقية لها طبيعة مستقلة في الخارج". لكن وحدة الحقيقة العظيمة تصبح بطبيعة الحال أكثر سهولة، وهي علامة على بدء ظهور إتقان أكبر لديك، لأنك تطور إدراكات فكرية أعلى بمجرد قراءة هذا الكتاب ومن خلال ممارستك العملية (والتي سأرشدك إليها في قسم الممارسة والتدريب من هذا الكتاب).

بمجرد أن يتم فتح هذه التجربة المتزامنة لك، من خلال قراءة هذا الكتاب واعتماد ممارساته الرئيسية، ستختبر قريبًا ما يشبه أن يكون لديك كل من الكمال العظيم للحياة الخالدة في وعيك، بالإضافة إلى أي شيء يظهر داخل سماعة الواقع الافتراضي الخاصة بك على أنه "فيلمك" في نفس الوقت - ككيان غير قابل للتجزئة.
بمعنى آخر: يمكنك الحصول على كل شيء. يمكنك أن تعيش حياةً مثيرة، مليئة بالمعرفة والتطورات المتواصلة، مع إمكانية الوصول المباشر إلى حقيقتك الخالدة، غير القابلة للتدمير، والخالية من المعاناة. ولكن، من أجل سلامتك وحريتك، تذكر مقولة السيد المسيح الشهيرة، التي أؤمن بها من كل قلبي:
"اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره، وهذه كلها ستزاد لكم.
بعبارات أكثر حداثة: اسعَ أولاً إلى معرفة ذاتك الحقيقية، عندها يمكن لرقصة الوهم أن تجلب لك كل ما تحتاجه أو ترغب فيه حقاً داخل فيلمك، دون أن تزعج معرفتك بذاتك ودون أن تجعلك تنسى حريتك الخالدة.
-[أنا، نظرية: أ10.5]-

إدراك الوحدة
تذكر فقط أنه في نهاية المطاف، لا توجد إلا حقيقة واحدة، على الرغم من أنها تبدو على أنها "هذا وذاك". هذه هي الحقيقة الأساسية والأكثر أهمية التي يجب إدراكها والتي يجب أخذها إلى ما هو أبعد من مجرد فهم فكري بالنسبة للمتعلم الصادق والطموح.
...
الماء السائل والماء الصلب كلاهما ماء (تشبيه)
لفهم مفارقة استخلاص الذات من اللاذات بشكل أعمق، من خلال إدراك أن الذات ليست مظاهرها - مع إدراك الذات في الوقت نفسه على أنها الطبيعة التي تعتمد عليها المظاهر والتي تتكون منها - يمكننا استخدام تشبيه إضافي؛ وهو تنقية فهمنا للماء في حالته السائلة، من خلال فصله عن مكعبات الثلج التي تطفو داخل الماء.
لنفترض أننا نرغب في فهم الحالة السائلة للماء (على غرار الحالة النقية للذات الحقيقية) وأن لدينا أمامنا حوضًا مليئًا بالماء وأطنانًا من مكعبات الثلج تطفو فيه (مكعبات الثلج مماثلة لتجاربنا أو مظاهرنا أو تصوراتنا المتخيلة).
لمعرفة الماء السائل بحد ذاته، يمكننا إما إزالة مكعبات الثلج ومراقبة الماء السائل بمفرده (طريقة الفراغ الذاتي)، أو يمكننا ترك مكعبات الثلج كما هي (مختلطة بالماء السائل)، ولكن ببساطة نميز بين الماء السائل والماء الصلب (طريقة التمييز الذاتي) من خلال ملاحظة اختلافهما.
ملاحظة جانبية موجزة: طريقة ثالثة متناقضة لفصل الذات عن اللاذات
وبطريقة ثالثة ربما تكون أقل وضوحاً، يمكننا ببساطة أن نرتاح في قبول وحدة جميع الظواهر بشكل تجريبي وفوري، وأن "نرى/نكون الخالق في كل شيء كما هو تماماً". يمكن وصف هذا بأنه "الطريق غير الثنائي".
مع ذلك، تتطور هذه "القدرة" عادةً بشكل طبيعي وبديهي كلما تعلمنا التمسك بإدراك الذات بشكل أكثر سلاسة، ولا يمكن فهمها من خلال إطار ذهني أو بأي طريقة مفاهيمية. بل يبدو أنها تتحدى

المنطق التقليدي تمامًا. لذا، لا أركز على هذا الجانب كثيرًا في هذه المرحلة للجمهور العام، لأنني لا أرغب في إرباك العقل في طريق الوصول إلى الإدراك.
لكن إن كنتَ قد استوعبتَ حقيقة الوحدة بعمق، أو سبق لك أن لمحتَ هذا الترابط العظيم بين اللامادي والمادي، فلا تتردد في استخلاص جوهري مما ليس جوهري، وذلك، على نحوٍ يبدو متناقضًا، بالتوحد مع المظاهر التي تظهر، ومعرفة الله ورؤيته في جميع صوره عند ظهورها، دون التمييز بين الوعي والمظاهر. لذا، بدلًا من السكون في الوعي كمنفصل عن المظاهر، ستسكون في الوعي دون أي تمييز بينهما.
في هذه الحالة، تعليماتك بسيطة: استرح في وحدة غير مميزة وغير تمييزية مع كل ما يطرأ؛ كما هو. لا أسئلة، لا تمييز، فقط وعي مستريح كما هو كل ما يظهر.
في منهج التمييز الذاتي، ومن خلال المقارنة والتمييز، نستطيع استخلاص وتمييز الخصائص الحقيقية للماء في حالته السائلة مقابل خصائصه في حالته الصلبة، دون الحاجة إلى تغيير أو إزالة أي شيء من المعادلة. لسنا مضطرين لإزالة مكعبات الثلج من الماء السائل لتمييز جودته عن جودة الماء المتجمد.
بصورة عملية: عندما نتقن أسلوب التمييز الذاتي الأسهل، نستخدم الحكمة والبصيرة الثاقبة والوعي الواضح لاستخلاص معرفة خالصة عن ذواتنا أو "أنا" في أي موقف كما هو. لسنا مضطرين لإنكار أي تجربة معينة؛ بل نسعى إلى إدراك جانب الوعي والتأكيد عليه ضمن معادلة وعينا + تجاربنا الظاهرة في كل لحظة. نستخدم كل تجربة لنتذكر الجانب الآخر من ورقة التجارب: إحساسنا بذاتنا. حتى الأجسام الموجودة داخل هذا المسطح المائي - والتي تبدو كجليد، والتي تبدو متميزة ومختلفة، بل ومنفصلة عن سيولة الماء - في التحليل النهائي، يُدرك أنها مصنوعة من الماء فقط. فإذا فحصنا جزيئات مكعب الثلج، سنجد أنها تتكون من جزيئات الماء. وبالمثل، فإن التجارب، عند دراستها بدقة، تُعرف بأنها ليست سوى جوهر الوعي نفسه. ولهذا السبب، فإن الطريقة غير الثنائية، الموصوفة في الملاحظة الجانبية سابقًا، يمكن أن تُجدي نفعًا أيضًا، خاصةً إذا كنا مرتاحين للتخلي عن أي منطق أو إطار عقلاني تقليدي عندما يتعلق الأمر بممارستنا للتعرف على الذات.
لكن بالنسبة لمعظم الممارسين، يبدو لي أن أسهل طريق، خاصةً في البداية، للوصول إلى هذا الفهم الحقيقي غير الثنائي بأن الكل هو الذات بلا استثناء، هو إدراك الذات أولاً دون تشتيت انتباه موضوعات الإدراك (فراغ الذات)، أو على النقيض من موضوعات الإدراك (تمييز الذات)، ثم إدراك لاحقاً أن الطبيعة الحقيقية للتجارب (التي بدت في البداية وكأنها تحجب الذات الحقيقية) ليست في الواقع سوى هذه الذات النقية الخالدة أيضاً. عندها تُعرف المظاهر كحزم من الفضاء النقي داخل الفضاء النقي. وتُرى وحدات البكسل في التلفاز كجزء من كل ما يظهر على الشاشة.
بمجرد أن تُعرف جزيئات الماء على حقيقتها، سواء في الحالة السائلة للماء أو في الحالة المتجمدة للماء، فإن وجود مكعبات الثلج لم يعد يشكل عائقاً أو حجاباً أمام معرفة الماء.
بمجرد أن تدرك طبيعة الماء في حالتيه، سواءً أكانت بلا شكل أم ذات شكل، ستتمكن من التمتع بهذا التزامن الحقيقي للوحدة ضمن مفارقة الازدواجية والتنوع. فبينما يوحي التنوع في البداية بوجود انفصال وتعدد، بعد أن يتحقق الوعي الذاتي بوضوح كافٍ، يُعرف التنوع على حقيقته: ظهور متوهج للواحد - كأشعة الشمس.
والنتيجة التجريبية: شعور عميق بمعرفة طبيعة الوحدة، بكل ما تتضمنه من فوائد محررة بشكل طبيعي. مثل الأوجه اللامعة المتعددة لنفس الألماسة.

ملاحظة جانبية: الواحد قبل الواحد

إن الإدراك الوحيد الذي أزعمه يتجاوز حتى إدراك الذات الخالصة في فراغها، والإدراك المتطور طبيعيًا لوحدة الوعي وتجاربه، أو عدم انقسامها، هو إدراك الواحد الذي يسبق الوحدة؛ الحقيقة المطلقة في اللانهاية التي "وجدت" حتى قبل الظهور غير القابل للتجزئة للوعي ومظاهره. الذات المطلقة، التي "تسبق" التجربة الجوهرية لوحدة الوعي والمظاهر.

المزيد حول هذا الموضوع في الفصل الاختياري [الجزء الأول، الممارسة: 5]، للمتخصصين المتقدمين. في الوقت الحالي - أو حتى في أي وقت لاحق - لا تشغل بالك بهذا التمييز بين الوحدة والواحد؛ فالهدف هو فهم الوحدة من خلال التجربة.

إدراك الوحدة متقدم؛ والوعي أسهل

إن القدرة على إدراك الذات في جميع تجلياتها - أي إدراك الذات في جميع الإدراكات - هي عمومًا حالة أو ممارسة أكثر تقدمًا من مجرد إدراك أن الوعي يختلف عن إدراكاته، إذ غالبًا ما يتجاوز ذلك قدرة معظم العقول الخطية على استيعابه. ويبدو من المفارقات والمخالفة للمنطق القول بأن الوعي وتجاربه هما "شيء" واحد.

إن العقل البشري ببساطة غير مجهز لحل أو قبول هذه المفارقة إذا لم يكن لديه بالفعل خبرة مباشرة سابقة كافية (خارج نطاق العقل) مع الطبيعة الحقيقية للذات الداخلية.

ملاحظة جانبية: قد تسبق مستويات الفهم الأعمق مستويات الفهم الأضعف.

عندما يتعلق الأمر بالإدراكات التي تتجاوز السببية، والتي يجد العقل التقليدي صعوبة في فهمها (مثل إدراك الوحدة أو عدم قابلية كل ما هو كائن للتجزئة)، فإن مستوى الفهم التجريبي يمكن، بل ويجب أحيانًا، أن يسبق اكتساب مستوى فكري أوضح من الفهم (انظر: [المقدمة: 8] - خمسة مستويات من الفهم).

وبالمثل، يمكن للفهم الأنطولوجي (المستوى 4) أن يسبق الفهم التجريبي (المستوى 3) والفكري (المستوى 2). فبمجرد قراءة هذا الكتاب أو الاستماع إلى إرشادات مباشرة، على سبيل المثال، يمكنك أن تصل إلى قناعة فطرية بطبيعتك الحرة غير الثنائية، لدرجة أن قناعتك أو إيمانك بأن حريتك الكاملة قد تحققت بالفعل سيُدخل التجربة المباشرة لهذه الحقيقة إلى وعيك، دون أي جهد.

وهكذا، يمكنك أن تقتنع (الفهم الأنطولوجي) بالحقيقة والحرية والوحدة، ثم تكتسب التجربة المباشرة اللاحقة من خلال هذا الاقتناع بشكل طبيعي وفوري، مما يحسن في الوقت نفسه فهمك الفكري لكل ذلك. لهذا السبب يمكن لقراءة كتاب كهذا أن تقوم بالكثير من العمل نيابةً عنك.

لكن على الأقل يمكنك أن تفهم - من خلال تشبيهات الماء والحلم والتلفزيون - فكرة أن الذات، وما يبدو أنه ليس الذات (الوعي والمظاهر؛ الخالق والخلق؛ الله والتجلي)، لا ينفصلان بطريقة ما، وبالتالي، فهما في جوهرهما واحد تمامًا.

من الجيد أن نتذكر أنني أُرسّخ في العديد من فصول هذا الدليل هذا التمييز الواضح ظاهريًا بين الوعي والمظاهر، أو الذات واللاذات، فقط بهدف تعزيز وتنمية وصولك التجريبي إلى الذات الحقيقية أولًا. ثم، وبشكل طبيعي في كثير من الأحيان، ينتج عن ذلك فهمٌ أكثر اكتمالًا للوحدة أو اللا ثنائية، عندما تبدأ في استشعار وعدم تجزئة الوعي غير المتجسد وإدراكاته.

ترتيب و"تسلسل" الإنجازات

باختصار، إليكم التسلسل الهرمي العام للإدراكات التي يبدو أن معظم الناس "يكتشفونها". لكن تذكروا، هذه كلها مجرد أوصاف اصطناعية لما هو في النهاية طبيعي وفطري تمامًا لديكم بالفعل:
1)تتعلم أن تميز الوعي عن المظاهر، أو تناقضها، أو حتى تبدو منفصلة عنها. وهذا يساعدك على تذكر طبيعة وجودك الخالدة والمتحررة من المعاناة، ويؤكد على الجانب غير المتشكل وغير المتغير بدلاً من الجانب المقيد بالشكل والحركي.
2)تبدأ بشكل طبيعي في إدراك أن التصورات التي تعتبرها "حياتك" أو "الحياة كما تبدو" لا تملك وجودًا مستقلًا فعليًا بمعزل عن ذاتك الخالدة. ونتيجة لذلك، يتبلور لديك إدراك عميق ومحرر للوحدة أو التفرد الأعظم.
3)من المحتمل أنك تتجاوز حتى هذه الوحدة إلى الحقيقة الواحدة التي هي مصدر الوعي نفسه وتجلياته الظاهرة (انظر [أنا، الممارسة: 5]).
تذكر فقط أنه في نهاية المطاف (وفي بداية اليوم أيضًا!)، لا توجد إلا حقيقة واحدة، على الرغم من أنها تبدو على أنها "هذا وذاك". هذه هي الحقيقة الأساسية والأكثر أهمية التي يجب إدراكها والتي يجب أخذها إلى ما هو أبعد من مستوى الفهم الفكري الثاني بالنسبة للمتخصص الصادق والطموح.
-[أنا، نظرية: أ11]-

ملخص لآليات التحرر الذاتي

ملخص الكتاب الأول - الجزء الأول: النظرية والمنطق

...

دعونا نلخص بعض الإدراكات الرئيسية التي استيقظ وعيك عليها حتى الآن في جزء النظرية والمنطق من الكتاب الأول، وذلك كملخص وتذكير وتحضير لجزء الممارسة والتدريب من هذا الكتاب.
فيما يلي بعض أهم النقاط الرئيسية المستخلصة من الجزء الأول:
هناك خمسة مستويات مختلفة من الفهم
كان هذا من الناحية الفنية جزءًا من المقدمة التي تنطبق على جميع كتب ME، ولكن من المهم مراجعة الجزء الأول من الكتاب الأول هنا.
الخلاصة الرئيسية: ثمة فرق جوهري بين فهم شيء ما فهماً مفاهيمياً وفكرياً، وبين فهمه فهماً تجريبياً أو وجودياً. هدفنا هو الوصول إلى المستويين التجريبي والوجودي للفهم.
إن تحقيق الذات يبدأ بالتألق حقاً عندما يتجاوز المستويات الحرفية والفكرية للفهم.
المستويات الخمسة التي اخترتها للتمييز في هذا الدليل هي:
1)حرفي 2) فكري 3) تجريبي 4) وجودي 5) مطلق
العقل والمنطق هما سبيلان إلى التنوير
على الرغم من أن الفهم التجريبي (ما وراء العقل) هو هدفنا، إلا أن العقل أداة داعمة بشكل لا يصدق لاكتساب التنوير التجريبي، بمجرد أن يتم البدء به وضبطه بشكل صحيح.
بمجرد البدء/التدريب - وهو ما يحدث الآن إذا كنت قد قرأت الجزء الكامل من كتاب النظرية والمنطق في الكتاب الأول بانتباه صادق - يصبح العقل قادراً بشكل متزايد على عكس فهم أعلى للواقع ويرى بمنطق أنقى أو "بعيون داخلية".

لذا، فرغم فائدتها البالغة، فإن التأمل، أو الصمت الذهني، ليس السبيل الوحيد للتنوير، وليس هو غاية التنوير بحد ذاته. في الواقع، إن امتلاك عقلٍ متيقظٍ قادرٌ على اختصار سنواتٍ من البحث المضني والتأملات الخاطئة في رحلة الروح.

لذا، يُفترض أن يتحد الفكر المُدرَّس والتأمل في وحدةٍ مُعزِّزة. فنسبة ضئيلة فقط من التأملات المُتاحة اليوم تُساعد فعلاً في إدراك الذات. أما معظم المتأملين الذين لم يتلقوا التوجيه الصحيح من خلال دليل كهذا، فإنهم يُغرقون أنفسهم في الوهم، حتى وإن جعلتهم تأملاتهم يشعرون بتحسنٍ في صحتهم ووضوحٍ أكبر.

لأشارككم حكاية توضح هذه النقطة: بعد جلسة تأمل جماعية، حيث تبادل المشاركون تجاربهم في التأمل، وسألوني أخيرًا عن تجربتي، لاحظتُ أنهم، في الغالب - بناءً على حالتهم الذهنية وكيفية وصفهم لتأملاتهم - لم يفعلوا سوى خداع أنفسهم بانبهارهم بـ"تجاربهم التأملية العميقة". لذا، قلتُ ببساطة: "لم أتأمل على الإطلاق. لذلك، رأيتُ ذاتي بوضوح". لا أعتقد أن الكثيرين فهموا قصدي. لكن ربما تفهمون ما أقصده بعد قراءة الجزء الأول.

إن التأمل، إذا لم يُفهم في سياقه الصحيح المتمثل في إدراك الذات، يصبح في الغالب مجرد وسيلة أخرى لترسيخ الوهم والعبودية، وتسلية ذهنية، ونسيان الذات. فالحلم المتعمد ليس هو نفسه الاستيقاظ أو إدراك الحقيقة. إن الأساس الفكري السليم يُساعد بشكل مباشر على إيقاظ الباحث من خلال تدريبه على تحديد ما يبحث عنه، وما يجب ألا ينخدع به، مع تعزيز أي ممارسة تأملية يلتزم بها الباحث وتقويتها بشكل كبير.

علاوة على ذلك، في حين أن العقل الهادئ أو "الفارغ" عمداً مفيد، خاصة بالنسبة لطريقة "الفراغ الذاتي" للتعرف على الذات، فإن الذات موجودة على قدم المساواة في جميع حالات العقل وعدم وجود العقل، دائماً وبالفعل، ويمكن التعرف عليها وتمييزها تجريبياً، بغض النظر عن حالتك الذهنية الحالية ومحتوياتها.

الموقف العلمي الحقيقي - كل شيء هو التجربة

إن الاعتقاد بأن العالم موجود بمعزل عن التجربة أو الوعي أمر مغرٍ عندما ننغمس بكل وعينا في البيانات التي توفرها حواسنا بالإضافة إلى تكييفنا المتحيز والتفسيري والمتخيل والملقن والمادي. عندما يكون الوعي مُدركًا لذاته فقط من خلال المُحفزات الحسية، يكاد يكون من المستحيل عدم الوقوع في وهم (المايا) بأن للظواهر المُدرَكة واقعًا خارجيًا مُستقلًا عن الوعي/الذات/الأنا. مع ذلك، فإن هذا الاعتقاد افتراضٌ جامحٌ لا أساس له، ونظرًا لشعبيته العالمية، يُعادل نوعًا من التعصب الأعمى المُتفق عليه جماعيًا. إنه المُضلِّل الأكبر للبشرية.

إن الاعتقاد بوجود واقع خارجي للأشياء هو اعتقاد غير علمي إلى حد كبير، وغالبًا ما يغفل عن أساسه المتحيز، كما سيستنتج أي مراقب موضوعي وراغب في النهاية (بغض النظر عن مدى شعبية نظام المعتقدات). كما أن الإيمان الجامد بوجود واقع خارجي يُعدّ ضارًا للغاية ومُقيّدًا لتحررنا التجريبي، ووضوح رؤيتنا، وبهجتنا بالحياة، ويقظتنا الروحية. لذا، من المفيد التخفيف من حدة هذا الافتراض الرئيسي أو التخلي عنه تمامًا.

إن الحل لذلك هو: ممارسة نشر وعي غير متحيز (خالٍ من الافتراضات) بما هو موجود بالفعل، والاعتراف مرارًا وتكرارًا بأن كل شيء يُعرف فقط كتجربة ضمن الوعي.

طريقتان أساسيتان لاستخدام الانتباه

كل تجربة من التجارب تخدم غرضين: يمكن استخدامها كموضوع انتباه تقوم بعد ذلك بوصفه (سرد قصص ذهنية عنه؛ الانبهار به؛ فقدان الذات فيه؛ التعرض للخداع به، إلخ)، أو يمكنك استخدام وجود "موضوع إدراك" ظاهر من خلال "قلب ورقة التجربة" والاعتراف بدلاً من ذلك بأنك على دراية بالتجربة في المقام الأول.

ولتوضيح هذه النقطة بشكل أكبر باستخدام تشبيه آخر:

عندما تنظر إلى سلعة معروضة للبيع في متجر، وأنت تقف خارج واجهة العرض في يوم مشمس، هناك حالتان أساسيتان للتركيز يمكنك التبديل بينهما:

1)يمكنك أن تسمح لانتباهك بأن ينجذب من خلال الانبهار بالأشياء الموجودة خلف النافذة الزجاجية (كوكب المايا، الوهم - الانغماس، البؤس)، منجذبًا بوعد حياة أفضل على حساب عدم معرفة وجودك، أو؛

2)يمكنك أن تأخذ لحظة لتتخلص من افتتانك شبه الإدماني بالأشياء الجذابة المعروضة للبيع خلف واجهة المتجر، والتي تبدو دائماً وكأنها تعد بحياة أفضل، وبدلاً من ذلك، لاحظ وجهك أو جسدك منعكساً في زجاج النافذة.

عندما تدع التجارب تكون كما هي بموقف من القبول واللامبالاة المحبة، ينفتح تركيزك مرة أخرى لتتذكر وتدرك طبيعتها الحقيقية - وهي موجودة دائمًا بالفعل ككائن واع.

خلاصة القول: يمكن أن يضيع انتباهك في وهم الأشياء المتقلب، أو يمكن أن يتذكر انتباهك ويتعرف على ذاتك باعتبارها الأساس الثابت لكل الإدراك، الموجودة بالفعل هنا والآن.

يمكنك التركيز هنا على الأشياء أو على نفسك. الخيار لك.

الله يرشدك

أنت تعرف أي حالة وعي هي الأنسب لك - فإرشاد الحياة محب وذكي ودقيق في نهاية المطاف.

أنت تعرف ما هو جيد وما هو غير جيد، على مستوى روحي عميق.

ستُعلمك طاقة المصدر الذكية عندما تكون على مسار فكري وتركيزي عالٍ ومُلائم، وذلك بإطلاق شعور بالسلام والحب والنعيم والصفاء، بل وحتى الكمال، في وعيك. وعلى العكس من ذلك، فإن هذا التوجيه الذكي والمحب نفسه سيُذكرك بانغماسك في وجهات نظر خاطئة من خلال جعلك تشعر بمشاعر سلبية واحتكاك طاقي أو مقاومة من أنواع مختلفة.

عندما تشعر بالروعة والحرية والنعيم واليقظة والامتلاء، فأنت على الطريق الصحيح - أنت تبدأ في مواءمة رؤيتك مع رؤية المصدر بشكل أوثق مما كنت عليه من قبل. عقلك يصبح انعكاسًا أكثر صدقًا لله أو للواقع. هذا شعور رائع. أنت تُدرك الوطن - أنك موجود.

عندما تشعر بالضآلة، والحاجة، والأنانية، والغرور، أو كأنك لا قيمة لك، أو كأنك مضطر للاعتماد على نفسك، أو كأنك تسعى بلا هوادة وراء ملذات مؤقتة وتقدير زائف، فأنت تستخدم انتباهك وقدراتك على توجيه وجهة نظرك (إرادتك الحرة) بطريقة غفلة وخداع، مستسلماً لأفكار ومعتقدات لا تتوافق مع حقيقة الأمور. لذا، تشعر بالسوء إلى حد ما. وكلما ابتعدت وجهة نظرك عن رؤية الله، ازداد شعورك سوءاً. وكلما اقتربت من رؤية الله، ازداد شعورك بالنقاء والإشراق واليقظة والنعيم.

إن تحرير أنفسنا من المعاناة هو خيارنا

بسبب عنادنا، لا يُنظر دائمًا إلى خيار الحرية في كل لحظة على أنه خيار سهل. مع ذلك، من الناحية العملية، هو في غاية البساطة؛ وهو في الواقع خيار متاح لنا دائمًا.

أنت الآن تعلم أن لديك القدرة على تحرير نفسك من المعاناة. لست مضطرًا لذلك، لكنك تعلم الآن أنه بإمكانك ذلك، إذا رغبت في تقليل المعاناة أكثر من رغبتك في انجذابك الحالي إلى وفرة المعتقدات الزائفة والمُستغِلّة والوعود الكاذبة بالعثور على الحقيقة (الواقع، أنا) في الوهم (المايا، ليس أنا).

يمكننا أن نجادل في هذا (بأن الحرية والسعادة خيار) إلى أن ينمو شعر إبطنا لمسافة ميلين؛ أو يمكننا أن نكون شجعانًا، ونقف في وجه إدماننا لمعتقدات الضحية الخفية، ونعترف بحقيقة الحياة التي تتحدى غرورنا، وهي أن مسؤولية معاناتنا تكمن فقط في اختيارنا للانغماس في القصص التي نرويها عما ندركه، أو إدراك حريتنا الخالدة وراء الوهم - وفي مصدره.

إن حريتنا من المعاناة تنتظرنا بمحبة، ويمكننا الوصول إليها من خلال تعريف أنفسنا بطبيعة الوجود الواعي الخالي من المعاناة، والذي هو بالفعل كما هو دائماً، قبل الأفكار والظروف والآراء وأثناءها.

تطهير الهوية إلى معرفة أنها حرة بالفعل

إن ما نسعى إليه هو جوهر ذواتنا، وهذه الذات لا يمكنها أن تفارقنا أو أن تُكتسب من جديد. بل هي موجودة ومُدركة دائمًا، وهي كذلك بالفعل. فالذات الكاملة ليست خلقًا جديدًا من أي نوع.

وبالتالي، لا يمكن تذكرها إلا من خلال التعرف التجريبي المتكرر عليها، ثم يتم إضاءتها وتكثيفها وتنقيتها بشكل أكبر عن طريق استخلاصها من كل شيء تم ربطها به بشكل خاطئ إدراكياً.

نحن أحرار بالفعل. ومع ذلك، لكي نستمتع بهذه الحقيقة الحياتية بشكل كامل وواعٍ، يجب علينا أن نستخلص جوهرنا الحقيقي (الوعي بداخلنا) من أي مظهر أصبح وعينا مفتونًا به.

يجب علينا أن "نفصل" ضمن رؤيتنا المباشرة، "أنا هو" عن "ليس أنا هو" حتى نتمكن من الشعور بقوة الذات غير المادية بشكل نقي وواضح، بغض النظر عن المظاهر والظروف والأفكار والمعتقدات والمشاعر.

تحقيق الذات هو واجبنا تجاه الكل

كلما ازداد تحملنا لمسؤولية تحرير أنفسنا من المعاناة، كلما أصبحت عقولنا أنقى، وكلما تطورت قلوبنا لتصبح أكثر شجاعة، وبالتالي، كلما كانت تفاعلاتنا مع بقية الوهم أكثر متعة وإشراقًا، مثل علاقاتنا ومساعينا وشغفنا ودعوتنا وأعمالنا وسياساتنا واتصالاتنا ومغامراتنا وعلومنا وجميع المظاهر الأخرى (الجماعية والفردية).

عندما نتحرر، سيبدأ وجودنا وتعبيراتنا بتحرير الآخرين أيضًا. كلنا نتأثر بسهولة بما يؤمن به الآخرون ويجسدونه، وبما هو مقبول أو متفق عليه أو مفترض أو مُجسّد. نمتص جميعًا ما نراه من الآخرين، كالأطفال الصغار، ونادرًا ما نغامر بالخروج عن المألوف.

فلنُقدّم للناس المزيد من الأدلة على إمكانية الصحوة. ولنُحدث المزيد من موجات الصحوة في بحر الوعي الجماعي للبشرية، حتى يصبح الوصول إليه أسهل وأكثر جاذبية للجميع. والطريقة الوحيدة الحقيقية التي نستطيع بها تقديم هذه الخدمة للبشرية هي أن نبدأ بصحوة أنفسنا بصدق. اجعل صحوتك أولوية. لقد نمتَ بما فيه الكفاية.

EverythingCon.rmsME—شاهد هذا بنفسك

بدون الذات، لا يمكن أن يكون هناك وهم أو تجربة.

الواقع هو الشرط الأساسي لأي وهم أو تجربة من أي نوع. ما يُتيح أو يسمح بلعبة الإدراك، هو في حد ذاته غير متأثر بهذا الوهم؛ إنه أنت الحقيقي. الواقع الأساسي.

كل ما يظهر لك يؤكد أنك أنت المدرك، وهذا شرط أساسي لوجوده. وحدة الوجود ليس لها شكل محدد، ومع ذلك فهي الشرط الأساسي أو الأساس لأي شكل من الأشكال.
كل المظاهر - أو التجارب - هي مظاهر ذاتية، أي أنها مظاهر مصنوعة من الذات، ومولّدة من الذات غير المتشكّلة التي تدركها. لم يظهر شيء قط خارج نطاق الوعي، ولن يظهر شيء أبدًا. الوعي هو جوهر الواقع.
استخدم كل تجربة بهذه الطريقة: "لأنني أختبر هذه التجربة، يجب أن يكون وجودي هنا، أولاً وقبل كل شيء. إن أساس الوجود الواعي هذا بلا شكل، ولا زمان له، وهو حر بالفعل."
الوعي والإدراك لا ينفصلان (الوحدة - الإدراك)
الجهل هو الانغماس في كل ما يُدرَك، على حساب معرفة الذات بوعي - الوعي الأساسي الخالص الذي يُدرِك. بمجرد أن نتمكن من التمييز بين الوعي وإدراكاته، يتبع ذلك إدراك أكثر تقدماً: نبدأ بإدراك أن الإدراك (كل الحياة، أساساً) لا ينفصل في نهاية المطاف عن مُدرِكه الكامل - تماماً كما يتجلى عالم الأحلام ليلاً عند الاستيقاظ على أنه لا ينفصل عن عقل الحالم أو وعيه. العارف والمعروف واحد. الوعي والمظاهر لا ينفصلان. الحياة في مجملها هي لعبة لا متناهية من اللا تجزئة الكاملة.
زيادة رغبتك في التحرر
أعطِ الأولوية للذات على الذات؛ وللذات على الموضوع؛ وللفرح على اللعبة؛ وللسلام على جبن الماعز؛ وللنعيم على هذا؛ وللحرية على "الحاجة إليهم"؛ وللتحرر على الانبهار؛ ولليقظة على التذبذب؛ وللوضوح على الندرة؛ وللحضور على الجهل؛ وللقوة على البقاء متعفنًا؛ وللمجد على القصة؛ وللفضاء على الضباب؛ وللكل على من سرق؛ وللحب على جميع الخيارات الأخرى عديمة الفائدة نسبيًا لعقل الأنا المشوه.
أرخِ عقلك المفكر واستمر في ملاحظة الوضوح والسطوع الأساسيين للوعي في تجربتك المباشرة، وهو ما تشعر به وكأنك تقول: "أنا مدرك الآن". أو ببساطة: "أنا مدرك".
لطالما كان صفاء الوجود الهادئ والواسع موجودًا من أجلك؛ ينتظر بصبر أن تعيد توجيه انتباهك إلى ذلك الوطن الأساسي - الوطن الذي لم يتركك أبدًا في الحقيقة، حتى عندما ذهبت في إجازة "قصيرة" (تدوم آلاف الأعمار) في عالمك العقلي الخاص المليء بالهوس بكل شيء عدا طبيعتك الأساسية الحقيقية.
تذكر، أن دافعك الداخلي للبحث لن يتخلى عنك أبدًا، حتى بعد الموت، ما لم تستجب لندائه للعودة إلى كمال المصدر الخفي والواضح. اجعل هذا النداء أولوية، لأنه لن يكف عن إرشادك حتى تستمع إليه بقلبٍ صافٍ ورغبة صادقة، وتواضع، وإخلاص، وفضول، وعملٍ أو تطبيقٍ للحكمة.
ازدد احتراماً للمصدر، وقلل من ذنوبك (انشغالك). اجعل أولوياتك هي المهم، والحقيقي، والأساسي، والخالد، والقيّم، والرازق لكل شيء آخر.
كل شيء مقبول بالفعل
كل ما يظهر هو مُعتمدٌ مُسبقًا من الخالق، أو المصدر، أو كيانك الداخلي. كل شيء هو إدراكٌ مُتخيَّلٌ بذكاءٍ في وعاء هذا الذكاء الحرّ نفسه. وعلى هذا النحو، يبدو أن هذا الذكاء الذي لا يُوصف قد وافق على الاحتمالات التي تختبرها حاليًا، أو تُهلوس بها، أو تحلم بها، أو تستحضرها، أو تُعرّفها، أو تجذبها، أو تُجسّدها، أو تتخيّلها، وقريبًا.

كل شيء مقبولٌ بالفعل، بما في ذلك مقاومتك لأي فكرة أو تجربة. أنت مُحاطٌ بنور القبول. إدراكك لهذا بوضوح يُتيح لك المضي قدمًا في رحلة صحوتك الذاتية بطرقٍ أكثر تمكينًا.
القبول ليس فعلاً، بل هو جوهر المظاهر نفسها. كل مظهر حرٌّ ومسموحٌ له أن يكون على حقيقته. لا رأي لك في الأمر. يمكنك إما أن تتفق مع هذه الحقيقة أو لا.
توقف عن التفكير، وها أنت ذا
طوال هذا الوقت، كنتَ هنا والآن؛ حراً بلا زمان، وفي راحةٍ في جوهرك الواحد. هذه الجلالة والقوة اللانهائية للوعي النقي الذكي هي ملكك وحدك.
توقف عن التفكير للحظة... ماذا تبقى؟ آه...
ذاتك الطبيعية – سر الوجود الذي لا يُفنى، والذي لا شكل له، والذي يسوده السلام والوضوح.
ببساطة، ابقَ هناك الآن، والآن، والآن، والآن. طوّر هذا التحوّل.
سواء فكرت أم لم أفكر، فأنا أختبر، لذلك أنا موجود.
عندما نوقف الأفكار للحظة، يمكننا عادةً أن نتعرف على "أنا" بشكل مباشر أكثر على أنه وعي عارٍ ولكنه قوي.
أفضل وقت لإدراك الذات فوق الذات هو عندما تتذكر أنك تستطيع... لأنه لا يمكنك التدرب إلا الآن، ولا يمكنك التدرب عندما لا تتذكر أنك تستطيع.
ابدأ باستخدام أوراق الإذن، مثل اسمي، ووجهي، وأسماء ووجوه المعلمين الآخرين الذين تشعر بالانسجام معهم، وهذا الكتاب، وأفكارك حول هذه التعاليم، وإرشادك، ولحظات التذكر الطبيعية لديك لتعزيز التذكر بأنك تستطيع بالفعل إدراك الذات فوق الذات الآن.
ثم، مارس الإدراك الذاتي هنا والآن، دون مزيد من التأجيل، ولو لبضع ثوانٍ صادقة وجادة. استخدم هذه المذكرات لتذكر قدرتك على إدراك ذاتك الداخلية (أي، ضع جانباً تجربة الحياة)، حتى تتذكر ذاتك فوق ذاتك من خلال كل تجربة كدليل على وجودك الجوهري، غير المادي، والواعي.

نهاية الجزء الأول: النظرية والمنطق
يستمر التوجيه في الكتاب الأول:
الجزء الثاني: الممارسة والتدريب

الكتاب الأول، الجزء الثاني:
الممارسة والتدريب
قبل المتابعة، يرجى التأكد من قراءة كل من المقدمة والجزء الأول، نظرية ومنطق الهندسة الميكانيكية: كتاب عنك.
-[أنا، ممارسة: أ1]-
أساسيات الممارسة والتدريب
تكمن القيمة الوحيدة لهذا الكتاب في تجربتك الشخصية لتحقيق ذاتك. لذا، من الضروري أن تطبق ما تتعلمه فيه.
...

-[أنا، ممارسة: أ1.1]-
مقدمة
الممارسة المستمرة تؤدي إلى الإتقان. والتدريب ينمّي الممارسة المستمرة.
...
الآن وقد تم تقديمك وتعريفك بشكل صحيح (الجزء الأول من الكتاب الأول، النظرية والمنطق) بفهم شامل لمنطق وآليات وأولويات وتحليل فن تحقيق حريتك الفطرية (التي هي موجودة دائمًا بالفعل، وحرة دائمًا بالفعل)، والآن وقد تم تعريفك أيضًا بشكل تجريبي ببعض اللمحات المباشرة من جوهرك غير المادي ككائن واعٍ - ذاتك الخالدة الكاملة بالفعل - يمكننا المضي قدمًا بطريقة موجهة ومتكاملة مع سلسلة من التمارين القوية وبروتوكولات التدريب.
ستُرسّخ هذه الأفكار والأساليب الأساسية هذه النظرية في ذهنك بطريقة تجريبية ووجودية، مما سيحررك إلى ما هو أبعد من حدود تصورك أو استيعابك الحالي.
بالنسبة لـ 99% من الأشخاص الذين يقرؤون هذا الكتاب، فإن ترجمة الفهم المكتسب حتى الآن من خلال هذا الدليل إلى إدراك حي، لحظة بلحظة، مفيد ومتجسد، مليء بالقناعة الوجودية، يتطلب ممارسة أو تدريبًا مستمرًا - أو على الأقل قراءة هذا الكتاب بشكل متكرر.
لقد بذلت قصارى جهدي على مدى العقدين الماضيين لاستخلاص أقوى الممارسات والتأكيد على أهم جوانب التدريب، وذلك من خلال الدراسة والتطبيق والاختبار الذاتي الدؤوب في مختلف حالات الذهن، عبر تقمص أدوار داخلية بين أنواع ومستويات مختلفة من الباحثين عن الحقيقة وأوهامهم. بل كنت أدخل طواعيةً في نوع من الوهم المؤقت، أو ما يُشبه "واقعًا مُنعزلًا"، وأحاول إيجاد أنجع السبل للخروج منه، والتي قد تُناسب أي شخص تقريبًا. إضافةً إلى ذلك، قدمتُ تدريبًا مكثفًا لمن كانوا على استعداد لاختبار هذه التعاليم وتطبيقها على مر السنين، انطلاقًا من مستوياتهم المختلفة من النقاء والصفاء الروحي.
أعتقد أن سلسلة التمارين واقتراحات التدريب التالية تحتوي على العديد من الأفكار الرئيسية الأساسية الحاسمة ووسائل التدريب التي ستحتاجها على الإطلاق لتطبيق الروحانية، بأكبر قدر ممكن من العلم، بطريقة فعالة للغاية وناجحة على الفور وسهلة الوصول.
الممارسة تُؤدي إلى الإتقان، والتدريب يُنمّي الممارسة. وهذا ينطبق على علم معرفة الذات بقدر ما ينطبق على أي شيء آخر تقريبًا.
لذا، آمل أن تجد هذه التمارين والنصائح والأدوات ملهمة وقوية وفعالة بشكل فوري في توسيع وتعميق وعيك الذاتي إلى درجة أنك سترغب في تجربة المزيد والمزيد مما تقودك إليه هذه الأبواب والإرشادات في تجربتك المباشرة.
أتمنى لكم جميعاً، بلا استثناء، رحلة عميقة وملحمية نحو الحرية، يا أحبائي.
-[أنا، ممارسة: أ1.2]-

الطريقة الأساسية الأولى: من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ من "أنا مدرك"
هذه هي العملية المنهجية والجادة لتحويلك إلى بوذا حقيقي - بوذا مستنير. نعم، أنت!
...
إن فن وعملية التنوير الذاتي بسيط مثل الصيغة التالية: اجعل طبيعتك الأولى طبيعتك الثانية.
بصورة أكثر عملية:

إن عملية التنوير هي ممارسة التعرف المباشر على طبيعتك الأولى، حتى تصبح طبيعة ثانية بالنسبة لك.
ربما تعرف المثل القائل: "هذا أمرٌ بديهي بالنسبة لي"، بمعنى أن شيئًا ما يأتي إليك بسهولة بالغة، أو أنك بارعٌ فيه لدرجة أنك تتقنه تمامًا، وتثق به ثقةً تامة، حتى أنه أصبح جزءًا لا يتجزأ من حياتك - لم تعد تفكر فيه. إنه ببساطة كما هو. لقد أصبحتَ واحدًا مع الفعل أو الشيء نفسه - وهذا ما يُشكّل فهمًا من المستوى الرابع (الوجودي).
ماذا لو استطعتَ إعطاء الأولوية لإدراك طبيعتك الأولى - الحرية المطلقة - إلى درجة يصبح فيها إدراكك لوجودك الحرّ الجوهري، الكامن في صميم كل إدراك، تلقائيًا لديك؟ ماذا لو أصبحت طبيعتك الأولى أيضًا "طبيعتك الثانية"، بحيث يكون ما أنت عليه (طبيعتك الأولى) وما تدركه وتتجسد فيه (طبيعتك الثانية) هو تلك الحرية البدائية نفسها؟ ماذا لو كانت طبيعتك الأولى والثانية واحدة - طبيعتك الحقيقية؟ ألن يُنقذك هذا من أي فخّ وهمي للمايا؟
نعم، هذا صحيح. وتثبيت النفس في الرؤية المستنيرة هو في جوهره بهذه البساطة. وتتمثل وسائل هذا التأسيس الطبيعي في: التعرض لمؤشرات صحيحة، وتكرار التعرض لهذه المؤشرات، واكتساب قناعة بما تشير إليه هذه المؤشرات، وممارسة هذه المؤشرات تمامًا كما هو مُراد لها.
ولتسهيل تحويل هذه الصيغة إلى تجربة يومية معيشية ومفيدة للغاية وقوية ومستقرة، أوصي بالنهج التالي - وهو أسلوب يمكن الوصول إليه وفعال للغاية لكل إنسان تقريبًا، بما في ذلك الباحثين الكسالى من بينكم.
طريقة الثواني من الثانية إلى الخمس
خذ نفسًا عميقًا، وبينما تزفر أو تتنهد، خفف من إشاراتك إلى الأفكار والتخيلات المتعلقة بـ "أشياء العالم".
بمعنى آخر: توقف عن التفكير المطول في العالم المتخيل ووجباته الذهنية التي لا تنتهي.
بعبارة أخرى: توقف عن الانغماس في محتويات خيالك/عقلك.
بعبارة أخرى: توقف عن إضافة المزيد من الأفكار إلى كل ما يظهر.
لذا، بدلاً من أن يشتت انتباهك أي شيء يظهر على "شاشة وجودك الخالص"، اختر أن تركز انتباهك على هذه اللحظة الحاضرة السهلة، ولمدة تتراوح بين ثانيتين ونصف من الانتباه الملتزم، أدرك وجود معرفة واضحة حاضرة بالفعل.
الوعي مدرك للوعي.
لاحظ أن هناك وعيًا موجودًا وواعيًا موجودًا بالفعل هنا، ويعرف تجربتك الحالية في قراءة هذا الكتاب.
ما عليك سوى القيام بهذا: اسمح لنفسك بلحظات من الإدراك العميق لوجودك، وأن هذا الوجود، أو "أنا هو"، واعٍ، واضح، مدرك، واسع الأفق، فضائي، ومدرك، الآن. إنه يشمل كل ما تختبره بالفعل.
لا حاجة لتغييرٍ أو تعديل أي شيء حتى يكون هذا الوعي الجوهري واعياً بذاته.
لاحظ حقيقة الوجود الواعي هذه بوضوح وفرح قدر الإمكان، لمدة تتراوح بين ثانيتين وخمس ثوانٍ في كل مرة.
هذه لحظةٌ لتنسيق وعيك مع الوجود الإلهي الأساسي، المتألق بذاته - أساس وحدة الحياة الكاملة والشاملة. الكمال الأعظم الذي يُمثّل أساس - والطبيعة الحقيقية - لجميع الظواهر.
هذا يعني أنني مدرك لذاتي (بدلاً من الانجراف وراء المظاهر ونسيان ذاتي).

"لا تنساني!
إن التعرف على الذات ليس إلا ملاحظة معرفتك الداخلية بالوجود الواضح لـ "أنا"، والذي تحمله معك بالفعل في جميع تجاربك، بنفس القدر.
الفرق الوحيد بين حالة الوهم وحالة اليقظة (كما يتضح بشكل قاطع في مثل هذه الثواني القليلة) هو أنك تتعرف عن قصد على هذا الوجود الموجود بالفعل هنا بأكبر قدر ممكن من النقاء والوضوح.
كرر، كرر، كرر، من مرتين إلى خمس مرات في الساعة
الآن، ما عليك سوى تكرار هذه الثواني التي تتراوح بين ثانيتين وخمس ثوانٍ للسماح للوعي بأن يكون على دراية بوجود الوعي (أي: ذاته) مرتين على الأقل في الساعة من وقت استيقاظك، مع أكبر قدر ممكن من الفضول والاهتمام الحقيقيين اللذين يمكنك استحضارهما وسط تدفقك اليومي من المظاهر والتجارب والأحاسيس.
إذا كنت ترغب في نتائج أسرع - لرؤية التأثيرات المحررة والموضحة تتراكم وتظهر بشكل أسرع - أنصحك بتكرار هذه الثواني من الإدراك الواضح للوجود الواعي خمس مرات في الساعة، لبقية حياتك.
لكن حتى مرة واحدة في الساعة، إذا ما تم ذلك بكامل التركيز والفضول الحقيقي، ستمنحك الزخم اللازم للتعويض إلى حد كبير عن تأثير الوهم. وهذا بدوره سيزيد من رغبتك في تعزيز وضوح وكثافة وتواتر لحظات إدراكك لذاتك.
هذا ما يُظهر قوة تلك اللحظات الحقيقية من الوضوح. إنها تخترق كل القصص والأوهام التي تسبب لك المعاناة والجهل بذاتك في الوقت الحالي، حتى تكشف هذه "اللحظات القاطعة" عن نقائك الخالد، مما يجعل تلك القصص عديمة الجدوى بشكل أصيل ويصعب تصديقها مرة أخرى.
عندما تتوقف تمامًا، أو تتجمد، أو تقطع، أو تقاطع قوة الجذب الجاذبة للروايات الخيالية للعقل، ولو لثانيتين أو خمس ثوانٍ فقط، فإن قوة الجذب الحقيقية للحياة نفسها - للمصدر - تبدأ في أن تشعر بها وتجذبك إلى التعرف على الذات بشكل طبيعي.
ستُستبدل القصص التي لا تنتهي في ذهنك بشعورٍ بالحرية ووعيٍ محبٍّ مشعٍّ طبيعيًا وشامل الاتجاهات. ستختفي "مشاكلك" أمام عينيك، بينما يبقى ذاتك الحقيقية دائمًا، مُثبتةً عدم جوهرية المشاكل في مقابل الطبيعة البديهية لهذه الوحدة الكاملة - أساس الوجود الحقيقي.
لنفترض أنك ترغب حقًا في تجربة هذا التحول بنفسك في وقت قصير، وأنك على استعداد لتطبيق هذه الطريقة من مرتين إلى خمس مرات في الساعة. في دقائق من وهم الوقت لديك، سيتلخص الأمر فيما يلي:
مرتين في الساعة = مرة كل 30 دقيقة، ثلاث مرات في الساعة = مرة كل 20 دقيقة، أربع مرات في الساعة = مرة كل 15 دقيقة، خمس مرات في الساعة = مرة كل 12 دقيقة
أما بالنسبة للمتفوقين، ولأن الناس يحبون الأرقام الصحيحة: ست مرات في الساعة = مرة كل 10 دقائق.
أو يمكنك الالتزام بالاعتراف بها قدر الإمكان.
لكن على الأقل التزم بالتعرف عليّ كلما تذكرت ذلك بشكل طبيعي. كلما فكرت بي، أو بهذا الكتاب، أو تذكرت رغبتك في الاستيقاظ، استند إلى إدراكك للوعي الجوهري؛ تلك المساحة الحرة من المعرفة الراسخة بالفعل.
اختر رحيقك. أنت من يختار سرعة الاستيقاظ التي ترغب بها.

بما أن تحقيق الذات كما يُدرَّس هنا هو علم وفن، فإن معدل نجاحك يعتمد كلياً على إرادتك. وبما أنه لا وجود لواقع خارجي، فلا أعذار هنا؛ بل خيارات فقط.
لكن لا تضغط على نفسك ضغطاً غير مبرر. لا تبحث عن تغيير في تجربتك. الذات موجودة بالفعل. فقط انتبه لهذه الحقيقة.
تذكر أن الأمر يتعلق بإراحة ذهنك في طبيعته الواعية الحاضرة. لذا، التزم بإدراك الذات دون التفكير في ضرورة تحقيقه، بل استرخِ فيه كلما تذكرت ذلك، وستحقق ما هو محقق بالفعل. ستتعرف على الحياة كما هي.
تشترك الكلمة التبتية للتأمل، "gom"، في جذر مع الكلمات "to habituate" أو "tofamiliarize".
لذا ببساطة قم بتطبيق فترات قصيرة عدة مرات حيث تتعرف على طبيعتك الأولى للوعي، حتى تصبح طبيعة ثانية بالنسبة لك.
لا يستطيع الجسد والعقل التأمل فيّ؛ أنا فقط من يستطيع التأمل فيّ
عندما تُدرك "أنا"، "أنا موجود"، "أنا الكامن"، "أنا"، "الوعي"، أو "الوجود" - أساس الوحدة لكل ما يظهر الآن - تذكر أن الجسد والعقل والحواس ليسا ما يتأمل في جوهره. لا يمكنك إدراك "أنا" بأفكارك، أو من خلال حالات معينة من التجربة دون غيرها. إن الوعي نفسه هو الذي يلاحظ الوعي نفسه - بغض النظر عن حالتك الذهنية أو تجربتك المُدركة.
لذا، عندما تجد نفسك تُكافح (وهذا يختلف عن مجرد الالتزام الشديد بالممارسة الصحيحة)، ذكّر نفسك بأن ما تسعى لإدراكه موجودٌ بالفعل، وأن إدراكه ليس فعلًا يتطلب منك القيام بشيء ما بجسدك أو عقلك. بل هو بالأحرى راحة أو استرخاء لتركيزك على إحساسك الجسدي والنفسي، بحيث يصبح ما هو بديهي بطبيعته لجوهرك الداخلي واضحًا.
ببساطة، دع الوعي يلاحظ الوعي، بغض النظر عن شعورك الجسدي أو العقلي أو طبيعة تجربتك الحالية. لا شيء من ذلك يهم في التأمل الحقيقي، أو ما يُعرف بـ: التعرف على الذات.
دع الذات تلاحظ نفسها كما هي بالفعل: فضاءً حراً، نقياً، وواعياً بذاته. مُنجزاً بالفعل.
سيتان ألارم
إذا كنتَ بحاجةٍ إلى مساعدةٍ لتذكُّر استحضار لحظاتٍ من صفاء الذهن الذاتي - لأنك تعلم أنك تميل إلى الانجراف وراء أهمية عالمٍ خارجيٍّ متخيل - فقد تستفيد من ضبط منبهٍ كل 30 أو 20 أو 15 أو 12 أو 10 دقائق. على الأقل لفترةٍ من الوقت، أو بشكلٍ دوري، لضمان استمرارك في تعزيز قوة التحرر الذاتي لهذه اللحظات القصيرة ولكن الفعالة من الوجود الخالص والرؤية الطبيعية، أو: رؤية وجودك وكونك رؤيتك.
التزم بهذا المنبه لمدة شهر، ونفذ التمرين بانتباه حقيقي في كل مرة ينطلق فيها.. توقف جذرياً عن الانغماس في الخيال، وشاهد بنفسك الارتقاء السعيد الذي يحدث في الواقع الذي يبقى بطبيعة الحال أنت!
نصيحة احترافية: قد ترغب في تشغيل هذا التنبيه ليلاً. :)
أظهر فضولاً حقيقياً خلال هاتين الثواني إلى الخمس.
هل يمكنك حقًا أن توقف اهتمامك واستثمارك للطاقة في الشكل، أو الهيئة، أو الشعور، أو الفكرة، أو التوقع، أو الخوف، أو الرغبة، أو المعتقد، أو أي إحساس أو قصة أو صفة أو مظهر آخر لمدة

ثانيتين إلى خمس ثوانٍ فقط؟ هل يمكنك أن تتخلى بصدق عن عادة توجيه ذهنك دائمًا نحو شيء مفترض وجوده من التجارب؟

وهل يمكنك بالتالي أن تقضي لحظة وجيزة، صافية تمامًا، من الانتباه العميق في هذا الفضاء الخالي من الأفكار، أو على الأقل شبه الخالي منها، من الوعي الخالص، حيث تُدرك حقيقة أنك واعٍ؟ أنك موجود؟ أنك موجود قبل ظهور الأفكار والعالم الذي تصوره؟ حيث تسمح لـ "أنا" أن تُدرك وجودها؟ هل يمكنك الاستمرار في الارتقاء بإدراكك لهذا الجوهر الواعي إلى مستوى أعلى من الوضوح والتألق؟

إذا كانت حياتك تعتمد على ذلك، فهل يمكنك التوقف عن كل انغماسك في النشاط العقلي لمدة ثانيتين ونصف وإدراك الحقيقة المجردة بأن الوعي يدرك بالفعل كل ما تختبره كما يبدو أنه يظهر؟

إذا كانت الإجابة "نعم"، فبإمكانك فعل ذلك دائمًا. فإذا كان بإمكانك فعله في أي وقت (إذا كانت المخاطر المتوقعة عالية بما يكفي)، فهذا يعني أنه يقع ضمن سيطرتك. وبالتالي، يمكنك فعله في أي لحظة. كل ما عليك فعله هو أن ترغب فيه بشدة، وأن تتذكر أنه لا يتحقق بتغيير ما تختبره، بل بترك جميع التجارب كما هي في وعيك، والتركيز على هذا الوعي - دعه يتعرف على نفسه في تجربتك المباشرة.

مرة أخرى، الأعذار وعقلية الضحية لا تصلح لمسار تحقيق الذات. إرادتك الحرة هي الملك الوحيد لوجودك في هذه الكتب.

إذن، مرة أخرى، فإن نهاية معاناتك وبلوغك التحرر الذاتي يعتمدان حقًا على إرادتك ورغبتك. لذا، كن صادقًا تمامًا. إن حياتك الأبدية هي وحدها التي "تعتمد" على هذا.

من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ نحو المكنسة الكهربائية الذاتية

هذه ممارسة تدرب وعيك بشكل طبيعي وتدريجي للغاية ليصبح قادراً على طريقة "الفراغ الذاتي" لاستخلاص "أنا" الحقيقية بشكل تجريبي من المفاهيم والمشاعر الخاطئة لـ "أنا" الناتجة عن الأنشطة الخيالية والافتراضات الغامضة.

عندما تتوقف عن جميع الأنشطة التخيلية لبضع ثوانٍ فقط، فإنك تخلق فعلياً هذا الفراغ الذاتي، أو العدم، داخل ذاتك التي لا مفر منها.

ومن المنطقي إذن أن كل ما تبقى ليتم التعرف عليه في ذلك الفراغ أو العدم هو وجود ما لا مفر منه: الذات نفسها كما هي في الواقع، دون تشتيت الانتباه بالبنى العقلية أو موضوعات الإدراك (والتي يمكن تجنبها جميعها).

عندما نتخلص من كل ما يمكن التخلص منه (اللاواقعي)، يتجلى ما لا مفر منه (الواقعي) بشكل طبيعي باعتباره الشيء الوحيد المتبقي الذي لا يزال حاضرًا. ومن ثم فهو مؤهل ليكون واقعيًا. لذا، تحرر في ذلك الفراغ من عالم الإدراكات المتخيل، وفي هذا الفراغ، أدرك حقيقة الوعي التي تبقى أساسًا لجميع الأنشطة التخيلية، بما في ذلك النشاط التخيلي الذي أصبحت تفكر فيه على أنه "العالم المادي".

هكذا تُستخلص، من خلال التجربة المباشرة (دون الوقوع في فخّ المادية والدين)، جوهر الذات الحقيقية من أوهامها الزائفة. هكذا تصبح مُلتزمًا بالواقع، كائنًا مُستنيرًا وعارفًا حقيقيًا، أنقى أنواع العلماء في الوجود.

عودة العقلانية والإتقان

بمرور الوقت، ستكتسب سيطرة أكبر فأكبر على عالم تجربتك (بشكلٍ متناقض، من خلال التخلي عن جميع نزعات التحكم الذهنية لمدة تتراوح بين ثانيتين ونصف بشكل متكرر)، وبالتالي، ستتأثر أو تقتنع بشكل أقل فأقل بكل ما يدركه عقلك ويتخيله ويفكر فيه. سيختفي شعور الضحية، كما يذوب الثلج بسهولة عند تعرضه لأشعة الشمس.

بمعنى آخر: لحظات وجيزة من الوعي الواضح بجوهر "أنا هو" الذي لا مفر منه تمكنك من استعادة عقلك بشكل طبيعي من "ذاتك" العقلية المجنونة إلى حد كبير، والتي ورثتها.

هذه الممارسة البسيطة - إذا تم ممارستها بصدق - هي العلاج الأمثل لجميع المشاكل النفسية الشخصية. بدون استثناء.

كل ما يسبب مشكلة ذات طبيعة نفسية شخصية كهذه يتحرر ويشفى ويستنفد ويحل بشكل طبيعي عندما يتم أخذ هذه الممارسة المتمثلة في إراحة انتباهك في الوعي الكامل الذي لا مفر منه بالحاضر الأبدي الشامل على محمل الجد، لمدة تتراوح بين ثانيتين وخمس ثوانٍ في كل مرة.

نحن هنا في عملية منهجية وجادة لتحويلك إلى بوذا حقيقي - شخص مستنير. نعم، أنت. أنت، بكل ما يبدو من عيوب ونقائص وقصص حياتك، بكل أسبابك وأعذارك، وبكل ما يبدو من تشوهات وقيود. اتبع إرشاداتي بدقة وإخلاص، وستستيقظ على كمالك الداخلي.

إذا كنت تشك في هذا أو لا توافق على هذا البيان، فهذا يعني فقط أن رأيك لم يتشكل بعد من خلال تجربة كافية لهذه الممارسة. بمجرد أن يحدث ذلك، ستوافق بشكل طبيعي على البيان (البيانات) أعلاه بابتسامة عريضة وواثقة.

أنت متأكد من "أنا". إنها جوهر الوجود. تذكر "أنا" وهذا يكفي لشفاء عقلك ونقلك إلى ما هو أبعد من ذلك.

-نيسارجاداتا مهراج

إن ممارسة صادقة لمدة ثانيتين إلى خمس ثوانٍ فعالة للغاية.

هذه الثواني القليلة (من 2 إلى 0.5 ثانية) فعّالة ومُثمرة على الفور، كما أنها تُعدّ استثمارًا أو تدريبًا طويل الأمد في التعرّف على الذات، والذي سيتراكم بشكل طبيعي مع مرور الوقت ليُصبح حالة من السيطرة الكاملة على تركيز العقل وعلاقته بإدراكاته الحسية وتخيّلاته. ليس المقصود هنا أن نسعى للسيطرة على قدرتنا على التخيّل (عقولنا)، بل يحدث ذلك بشكل طبيعي، لأن الوعي الذاتي يمتلك بالفعل سيطرة كاملة على جميع الأنشطة التخيّلية.

يمكنك اعتبار هذا بمثابة وعي يتغلب على العقل، بدلاً من سيطرة العقل على المادة. ولكنه يؤدي أيضاً تدريجياً إلى وعي يتغلب على المادة؛ لأنه في التحليل النهائي، المادة ليست سوى العقل، والعقل ليس سوى الذات.

إذا لم تكن هذه الثواني القليلة فعالة ومثمرة على الفور في تجربتك المباشرة، فإن كل هذا يعني أنك لم تتوقف فعليًا عن الانغماس في جميع الأفكار و/أو أنك لا تدرك وضوح وحضور ذاتك الأساسي، الذي يبقى بشكل طبيعي ويتألق بحرية في تلك الثواني المقدسة القليلة من التواصل مع الله.

إذا طبقت فضولاً حقيقياً وقدراً من الإرادة الصادقة على هذه الثواني القليلة من إدراك الوعي، فإن هذا هو كل ما يتطلبه الأمر حقاً لتأسيس أساس متين للغاية من الاستيقاظ لأي عقل تقريباً، في فترة زمنية قصيرة.

إن الحقن القصيرة والمتكررة من "e.ort" ستؤدي إلى حرية أقل ووعي ذاتي مستمر بشكل طبيعي.

لكن عليك الالتزام بهذا، ولو قليلاً، برغبة صادقة في خوض تجربة أولية تتجاوز مستوى الفهم الفكري. حينها، ما إن تتذوق صفاءك الوجودي الكامل وتناغمك مع المصدر، حتى يزداد شغفك بالتحرر (بشكل أكبر) بشكل طبيعي، كقوة جاذبية تجذبك إليها بسرعة متزايدة كلما اقتربت من "أفق الحدث". وهذا الشغف المتزايد سيحولك من باحث مشوش ومتقلب إلى شخص ثابت، منظم، وقوي في تحقيق ذاته.
-[أنا، ممارسة: أ1.3]-

الطريقة الأساسية الثانية: التمسك بـ "شعورك الداخلي"
""أنا" أشبه بسيف يقطع جميع طبقات البصلة من خداع الذات والبنى المفترضة للذات.
...
كيف تختلف هذه الطريقة عن طريقة الثواني من 2 إلى 5؟
الطريقة الأساسية الثانية التي أود تسليط الضوء عليها في بداية قسم الممارسة والتدريب من هذا الكتاب تُكمّل إلى حد كبير الطريقة الأساسية الأولى المتمثلة في إدخال فترة تتراوح بين ثانيتين وخمس ثوانٍ من إدراك الوعي الحر. ولكن ثمة اختلافات.
في طريقة الثواني من اثنين إلى خمسة، نخلق بشكل طبيعي فتحة في غيوم العقل (بشكل متناقض، من خلال عدم محاولة فعل أي شيء من هذا القبيل - فقط ترك كل شيء كما يبدو) حتى نتمكن من ملاحظة السماء المضاءة بالشمس بسهولة ونقاء كما هي بالفعل.
في هذه الطريقة الأساسية الثانية، نصل أيضًا إلى السماء المضاءة بنور الشمس وراء الغيوم، ولكن ليس عن طريق الامتناع عن التفكير حتى نتمكن من رؤية ما تبقى، بل عن طريق التشبث بشعور دقيق معين بالمعرفة على حساب - وفي خضم - جميع المشاعر أو التصورات الأخرى.
وبالمثل، نتشبث بإدراكنا للسماء المضاءة بأشعة الشمس، أو بشعورنا بأشعتها الدافئة وهي تلامس ظهورنا، حتى يأخذنا إحساسنا بصفاء السماء المضاءة بأشعة الشمس (الموجودة أصلاً خلف الغيوم) إلى ما وراء تشتيت الغيوم. ونفعل ذلك لفترات زمنية أطول وأكثر استمرارية، بدلاً من ثانيتين أو خمس ثوانٍ فقط.
وعلى هذا النحو، فإن طريقة "من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ" تتناسب بشكل أكبر مع طريقة الفراغ الذاتي لتقطير الذات من اللاذات عن طريق إزالة كل ما هو "لاذات" في لحظة "القطع" والتعرف على الذات التي تبقى بشكل طبيعي في هذا الفراغ.
وعلى النقيض من ذلك، فإن أسلوب "التمسك بشعورك الذاتي" يتناسب بشكل أكبر مع طريقة التمييز الذاتي التي تقوم على استخلاص الذات من اللاذات من خلال التركيز على الشعور بالذات وسط المزيج المشوش من جميع المشاعر الأخرى التي تنتمي إلى "اللاذات".
يهدف كلا الأسلوبين إلى الوصول إلى المستوى التجريبي، متجاوزين الفهم النظري. ومع ذلك، فإنّ تعرّفنا النظري على آليات التعرّف على الذات، كما هو موضح في قسم النظرية والمنطق من الكتاب الأول، قد هيّأنا تمامًا لحدوث تعرّف تجريبي سلس ومباشر.
اشعر بإحساسك بـ"الأنا" أو الوجود، وابق معه
هذه الممارسة في غاية البساطة: لاحظ شعور "أنا"، "أنا موجود"، "أنا"، أو "أنا هو" - الحضور "الخلفي" للوعي المحيط بك الآن - وتمسك به بكل ما أوتيت من قوة، كلما استطعت. تمسك

بإحساسك الفطري بمعرفة "أنا هو" حتى لا تنخدع بكل الوعود الكاذبة التي يروج لها العقل المتخيل وعوالمه المتخيلة.

حافظ على وعيك بإحساس "أنا" النقيّ الخالي من الأفكار قدر استطاعتك، متجنباً التشتت بأي مظاهر أو أفكار أو مشاعر أخرى، وبذلك تفصل بشكل طبيعي بين الظواهر المتغيرة وحقيقة "أنا" الثابتة. وبهذه الطريقة، تستخلص "أنا" الحقيقية من المشاعر المرتبطة بها.

ركز على هذا الشعور الخفي، الأعمق، الداخلي، الشبيه بالفضاء، الشبيه بالخلفية، "شعور الأنا" ضمن تجربتك الحالية، وتمسك به على حساب جميع الأفكار والمشاعر والافتراضات الوهمية الأخرى.

سيبدأ إحساسك بذاتك - معرفتك الذاتية - حينها، بذكاء وسرعة، في التبلور من التصورات والهويات الأخرى. ستتخلص من ارتباطاتك الخاطئة بالذات بالظواهر الظاهرة - غراء الوهم - وستتعرف على هذا الأساس المثالي للذات وتختبره بشكل أنقى وأكثر حرية وكمالاً.

كل ما يتطلبه الأمر هو أن تُعطي الأولوية للإحساس الداخلي بهذا "الأنا" الفارغة الحرة، الشبيهة بالفضاء (والتي تتمتع بوعي ذاتي)، على أي إحساس أو إدراك حسي أو فكرة أو إغراء آخر. مارس هذا ببساطة طالما استطعت البقاء غير مشتت بالمظاهر، كلما تذكرت ذلك. ثم كرر.

على الرغم من أن هذا الثبات أو "التمسك" يُقصد به أن يكون فعل راحة، إلا أنه يتطلب بعض الإرادة للبقاء مع الإحساس الواضح والدقيق بـ "أنا" على حساب تشتيت انتباهك المألوف بالمظاهر.

هذا السكون والثبات والتمسك، بشكل طبيعي وسريع، ينمي قدرتك على البقاء أكثر نقاءً وثباتًا في وعيك بحرية الذات غير المادية، وعلى "رؤية" الذات الأكثر دقةً وراء المظاهر المادية الظاهرة في الإدراك. إنه يدربك على البقاء ثابتًا وغير مشتت الذهن بخداع مجتمعنا الجماعي اللامتناهي وأثره على نفسيتك الفردية.

إن الممارسة المستمرة للتأمل في الذات ["أنا"] تدمر الجهل وآثاره، تمامًا كما يدمر الدواء المرض.
-أدي شانكارا

التشبث كحالة استرخاء وراحة "البقاء في المكان"

لا يُقصد من ممارسة التشبث هذه أن تكون متوترة، كما هو الحال عند التشبث فعلياً بقضيب السحب. مع أنها تنطوي على عنصر من الحفاظ على التركيز، إلا أنها في جوهرها ممارسة تُوجه فيها انتباهك إلى أكثر حالات الوعي انفتاحاً، وفراغاً، وشبهاً بالفضاء، وأكثرها دقةً ونقاءً وحريةً، بحيث يمكنك في الوقت الراهن "ملاحظتها والحفاظ عليها".

إنها راحةٌ تُركّز انتباهك على الذات الكونية الفسيحة، لكنها تتطلب أيضًا قدرًا من الإرادة للحفاظ على إدراك أدقّ مشاعر الوجود أو الوعي، حتى تبقى غير مكترثٍ بالمؤثرات الإدراكية الأخرى التي قد تُنسيك وعيك بذاتك. يتعلق الأمر بالثبات على الحاسة التي تُهيمن على جميع الحواس الأخرى، والتمسك بإحساسك بالذات، الذي يُمثّل الأساس الكامل والأبدي لجميع الحواس الأخرى الجزئية والعابرة.

لذا، فإن التمسك بهذا الإحساس الخفيّ، الشبيه بالفضاء، والواضح بطبيعته، بـ"الأنا"، متجاوزًا كل تغيرات الإدراك، هو الترياق للانغماس في عقد صفقات مع الشيطان لبيع (نسيان) روحك مقابل مكاسب وهمية مؤقتة في وهم وعود المستقبل. مقارنةً بالفداء الحاضر بطبيعته بمعرفة "الأنا"، فإن كل استخدام آخر للانتباه يُعدّ محاولةً لنسيان الله.

لذا، على الرغم من أنه ليس متوتراً في الحقيقة، إلا أنه يتطلب التزاماً حاسماً من جانبك للثبات فوق كل الإغراءات والبقاء مرتاحاً في "جسد" الوجود الواعي الخفي وغير المشتت وغير المتشكل والفضاء، والذي يتم فيه الاحتفاظ بكل إدراك بشكل طبيعي على أنه هلوسة فارغة لفضائه الأساسي.
""أتصرف كسيف الحق"
إنّ "الأنا" أشبه بسيفٍ يقطع طبقات خداع الذات وتصوراتها المغلوطة. وكلما ازداد استخدامك لسيف "الأنا" المتوهج - من خلال الحفاظ على الشعور الخفيّ والعميق بوجوده في داخلك وإبرازه - كلما اخترق أسرع وأعمق حتى أدقّ طبقات التشويش والوهم. سيُعيد تشكيلك من الداخل إلى الخارج؛ من عقلٍ بشريٍّ عاديٍّ مشوّش إلى ما هو أقرب إلى كائنٍ خارقٍ طبيعيٍّ يتمتّع بالخير والحرية.
إن البقاء مع الشعور بالذات والتشبث به يقطع كل ما ليس هذه الذات الجوهرية، تاركًا لك معرفة أوضح، أو إدراكًا، للطبيعة الحقيقية لهذه الذات - مما يجعلك أكثر فأكثر متعاليًا، ومتكاملًا، وموحدًا، ومتحررًا في معرفة الذات.
في ملخص
خلال إدراكاتك اليومية، حافظ على الشعور الأساسي بـ "أنا" أو "أنا موجود"، حتى أثناء تفاعلك مع الناس والأنشطة، ولكن بشكل خاص عندما تخصص لحظة تأمل لنفسك، واجعل هذا الشعور بـ "أنا" في مقدمة وعيك.
كلما زاد تركيزك على شعورك بذاتك (كلما منحته المزيد من الاهتمام والحب)، كلما أصبحت رؤيتك ومعرفتك لذاتك الحقيقية أوضح وأنقى وأكثر استقرارًا وكمالًا. أنت تسير بخطى سريعة نحو تطهير ذاتك من ما ليس ذاتك. أو بعبارة أخرى: تحقيق الذات، أو إشراق الذات، أو التنوير.
تمسك بـ "IAM" مع استبعاد أي شيء آخر.
لقد جلبك "IAM" إلى الداخل، و"IAM" سيخرجك. "IAM" هو الباب؛ ابقَ على حاله! إنه مفتوح!
-نيسارجاداتا مهراج
يمكنك التناوب، أو حتى الجمع بين، "إبراز شعورك الجوهري بالذات" والتوقف المتكرر عن جميع الأنشطة الذهنية لمدة تتراوح بين ثانيتين وخمس ثوانٍ. سيساعدك هذا على استشعار هذا الشعور بالذات.
بل وأكثر نقاءً ووضوحاً (كما لو كنت في فراغ مؤقت خالٍ من كل المشتتات)، وستمتلك بوابة قوية للغاية إلى الكمال الخالد الموجود بالفعل. وسرعان ما سيصبح من السهل عليك بشكل طبيعي أن تسمح لي بالتألق من خلال جميع المظاهر - وهو ما يحدث بالفعل في الحقيقة.
-[أنا، ممارسة: أ1.4]-

تأثير الاستيقاظ على أجسامكم
إن الصحوة تتجاوز كل شيء وتؤثر فيه.
...
نتيجةً لاستيقاظك، وتعميق قناعتك وممارستك في إدراك الذات، ستظهر بشكل طبيعي تحولات في الإدراك، وثمار، وتجسيدات، وإشعاعات، ومظاهر، وتطهيرات، وتحسينات، وتمكينات، وفوائد أخرى مماثلة.
لقد تم تسليط الضوء في هذا الكتاب على أثمن الثمار وأنقاها وأكثرها خلودًا. وهي صفات نافعة بطبيعتها، تنشأ بشكل طبيعي، مثل الحب، والرحمة، والنعيم، والحرية، والفرح الذي لا سبب له،

والاستقرار النفسي والعاطفي، وخدمة الآخرين، والحيوية، والرفاهية، والسلام، والراحة، والصفاء، والذكاء، والشفاء، والتكامل، والوحدة، وسرعة التعلم، والتمكين، والشجاعة، والشرف، وزيادة المهارة في كل شيء، وزيادة الإشراق، وغيرها.

هذه الثمار، أو المظاهر الطبيعية، هي جميعها صفات أو جوانب مختلفة لجوهر الوجود الواعي نفسه، كالأوجه البراقة المتعددة للجوهر الجوهري للذات. لذا، لا داعي لذكرها مرة أخرى بعد هذا الموجز. ولأنها ستظهر بشكل طبيعي في داخلك، مصحوبة بحكمتها الذاتية، ومُريحة للغاية لجسدك، فلا حاجة لشرحها أو وضعها في سياقها.

مع ذلك، في سبيل تجسيد هذه الصفات الفطرية الكامنة فينا، والتي تُجسّد الكمال، قد تظهر بعض التأثيرات الوسيطة، أو الجسرية، أو المنقية. هذه الأعراض أو التأثيرات الوسيطة هي أيضاً جزء من عالم المظاهر، وبالتالي، تنتمي إلى الوهم. ومع ذلك، من المهم معرفتها، حتى لو كان ذلك لتجنب بعض المفاجأة والارتباك، في حال ظهورها بشكل ملحوظ في تجربتك.

هذه "التأثيرات الرابطة" هي العمليات الوسيطة التي قد تظهر أو لا تظهر في طريق الارتقاء الطبيعي لأجسادكم من الباهت إلى اللامع، ومن القذر إلى النظيف، ومن المسدود إلى المتدفق، ومن الخافت إلى المعبر عنه بالكامل، ومن الغامض إلى الصافي، ومن الأناني إلى غير الأناني، ومن غير النقي إلى النقي، ومن الضعيف إلى القوي، ومن المجزأ إلى الكامل، ومن الثنائي إلى المحب، ومن الثابت إلى الحر، ومن المنفصل إلى المتحد، إلخ.

بالإضافة إلى سرد بعض الأمثلة على "أعراض الصعود" أو "عمليات التطهير"، سأشرح أيضًا بعض الآليات الأساسية المتعلقة بالعلاقة السببية بين الإدراكات الدقيقة والإدراكات الأكثر وضوحًا، والمستويات الأربعة الأساسية - أو الأكثر صلة - من الدقة، والتي تشرح الآلية الكامنة وراء أعراض التغيير هذه.

لن أتطرق بعمق إلى أي من هذه الآليات المحددة في هذا الكتاب، لكنني سأقدم لك إطارًا أساسيًا وبسيطًا لمساعدتك على فهم هذه التأثيرات ووضعها في سياقها، إذا حدثت ضمن إدراكك - حتى لا تشعر بالارتباك أو التركيز عليها بأي شكل من الأشكال.

خلاصة القول: قد تظهر طاقات "جديدة" في تجربة الجسد والعقل

إن ثباتك الراسخ كـ "أنا" الجوهرية غير المزدوجة، على حساب انغماسك المعتاد في الأفكار والمعتقدات - أو حتى لحظة صافية من "السماء الصافية" التي تبلغ مدتها من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ، حيث تدرك التألق الخالد للوجود الواعي الذي ينير ويغمر مجال إدراكك بالكامل - هي تحولات وتحسينات في الإدراك ستؤدي إلى تحول الطاقات وتراكمها و/أو تحركها/ارتفاعها داخل أجسادكم.

يحدث هذا لأن زيادة الوعي تؤدي بشكل طبيعي إلى ارتفاع إرادتك، وترددك العام. هذا الارتفاع في الإرادة الحرة، الناتج عن الوعي، يجد بدوره تعبيراً داخل أجسادكم، سواء كان ذلك ملحوظاً أم غير ملحوظ.

وُصِفَ هذا التأثير، المعروف بـ"ارتفاع الطاقات" أو "تراكم النور داخل الأجسام"، في الشرق منذ آلاف السنين، وانتشر مؤخرًا في الغرب (مع تحريف فهمه وتطبيقه بشكل مبتذل ومُصطنع) تحت مسمى "صعود الكونداليني". وتصف تقاليد أخرى هذه الظاهرة بطرق مختلفة وتُطلق عليها أسماءً متباينة. جميعها تصف ظاهرة طاقية، مثل تراكم الطاقة وزيادة دوران طاقة تشي أو برانا، أو تنشيط المدار الكوني المصغر، أو الجسم النوراني، وما إلى ذلك.

تحتوي جميع التقاليد الروحية والدينية تقريبًا على وصف ونظرية ما لظاهرة "الصعود" أو "ارتفاع الطاقة". وذلك لأن هذه الظاهرة، رغم كونها جزءًا من وهم الإدراك، مُبرمجة بشكل شبه عالمي من قِبل الخالق لتكون جزءًا لا يتجزأ من المخطط الأساسي الذي يقوم عليه وهم العقل والجسد والروح، ورحلة صحوتها وتطورها.

لذا، وكما أن الجاذبية عنصر ثابت في الوهم، وبالتالي ظاهرة مفيدة، فإن عملية الارتقاء - النظير الطاقي والظاهري والعرضي لعملية الصحوة الداخلية - مهمة أيضاً، ومن المهم معرفة القليل عنها على الأقل. حاول قدر الإمكان ألا تنبهر كثيراً بهذه الأوصاف والتجارب، فهي مغريات سهلة للأنا على حساب الصحوة الحقيقية وثمارها الخالدة من الكمال.

نظير أكثر دقة لجهازك العصبي

وبطريقة بسيطة، يمكن اعتبار دوائر الطاقة هذه بمثابة نسخة أكثر دقة وحيوية من الجهاز العصبي والأعضاء ودوران الدم عبر الأوعية الدموية.

على سبيل المثال: تنقل الأوعية الدموية موادًا تبدو مادية في مختلف أنحاء الجسم، وينقل الجهاز العصبي البيانات في جميع أنحاء الجسم، رابطًا بين جميع الأعضاء والوظائف. وبالمثل، تنقل المستويات الدقيقة مستويات أدق من "الدراسة" أو "الطاقة" أو "البيانات" الإدراكية لتشغيل هذه الأجسام أو المركبات الدقيقة - التي عادةً ما تكون غير مرئية للحواس الجسدية، ولكنها مع ذلك جزء من وهم العقل والجسد والروح. لذا، لمن يجهل هذا، من المفيد معرفة أن هذا الجانب الفردي من كيانك الكلي، العقل والجسد والروح، يتكون من أجسام/مركبات متعددة، يهتز كل منها على مستوى دقيق مختلف.

إن تعقيدات هذه التفسيرات والتقاليد الخاصة بالهيئات والممارسات المختلفة، والاختلافات بينها، لا صلة لها بهدفنا المتمثل في التنوير، لذا لا داعي لمحاولة وصفها هنا بشكل مقارن. فمن المرجح أن يُربكك ذلك ويُشتت انتباهك، دون أي سبب حقيقي أو ضروري. لذلك، أتجنب عمومًا الخوض في تفاصيل هذه المسارات والتنشيطات الطاقية، إلا بالإشارة إليها بشكل عام، حتى تعرف ما تحتاج معرفته للمضي قدمًا في رحلتك دون أن تغيب عنك الأمور المهمة والحقيقية، مع الإلمام الكافي ببعض هذه التأثيرات وأسباب حدوثها.

وبهذه الطريقة، يمكنك أن تبقى مطمئناً وتستمر في الثبات بثقة في الحقيقة، حتى لو ظهرت لك هذه الآثار.

تجنب إعادة التأهيل

إن "تجسيد شيء ما"، في سياق هذا الكتاب، يعني وصف وتفصيل مظهر الذات (أي تجربة مهما كانت داخل الوحدة) إلى درجة يُعتقد فيها الآن أن المظهر شيء حقيقي في حد ذاته - كما لو كان له طبيعة مستقلة وموضوعية، وبالتالي، قوة محتملة عليك (MUSA وما ينتج عنها من وعي الضحية).

إنّ الوهم هو أكثر الأوهام انتشارًا، كما تعلمون الآن، والسبب الرئيسي لكلّ بؤس وخداع وسوء فهم لطبيعة الواقع/الذات الحقيقية - فهو الحجاب الأساسي من بين جميع الحجابات الذي يُنتج إحساسًا بالانفصال. من أجل اليقظة، بدلًا من تجسيد شيء ما (تحويله ذهنيًا إلى "شيء مادي" من خلال تصنيفه ورؤيته منفصلًا عن الوعي)، نريد أن ندع المظاهر تستقر في الوعي كما هي، بينما نراها بشكل أوضح فأكثر على أنها إدراكات للوعي؛ لا تنفصل عنه.

عندما نُعرّف ونصف ما يظهر لنا، وننسب إليه طبيعة مستقلة متخيلة، فإننا نُعطي المظاهر وهم وجود مصدر قوة منفصل -بصرف النظر عن الذات- وهو ما لا تملكه في الواقع. ومن ثم، فإننا نقع في فخّ تدرجات الرمادي الكثيرة في عالم البشرية دون سبب وجيه.
أتجنب عمومًا الحديث عن مدارات الطاقة وقنواتها ومراكزها الطاقية ومستوياتها، لأن العقل البشري يميل إلى الانجذاب المفرط لهذا النوع من الدراسات، ويميل الباحث إلى تجسيد هذه المفاهيم والآثار فور ظهورها، مانحًا إياها أهمية مبالغ فيها، ومطورًا إحساسًا زائفًا بذات منفصلة حول هذه المظاهر الجامدة. يتوق العقل إلى تحويل هذه الأفكار إلى واقع ملموس، ويبدأ في السعي وراءها بشكل أو بآخر.
أي إدراك/مظهر ضمن الوعي الجوهري الذي نسمح لأنفسنا بوصفه وتحديده إلى الحد الذي يبدو فيه أننا "حولناه إلى شيء حقيقي ومستقل" يصبح بعد ذلك موضوعًا وهميًا للتثبيت نبدأ في تكوين علاقة ثنائية وهمية ومحدودة معه - خاصة إذا كنا نستمد منه متعة كبيرة أو تأكيدًا أو خوفًا بسبب المعنى الخاص الذي نسبناه بشكل مصطنع إلى هذا "الشيء" غير الموجود الذي كنا نعتقد خطأً أنه موجود بذاته.
وهكذا، نسمح لأنفسنا بأن نُخدع ونُضعف بفعل هذا "الشيء الزائف الأهمية"، كما لو كان له طبيعة مستقلة حقيقية، أو أهمية، أو مكانة، أو قوة يجب علينا الاستجابة لها، أو التعامل معها، أو استخدامها، أو السيطرة عليها، أو أن نكون ضحايا لها بشكل أو بآخر - وكل هذا ليس صحيحًا عندما يتعلق الأمر بصحوتنا إلى الحقيقة. لا يوجد شيء يعيق صحوتنا على الإطلاق. نحن فقط نتخيل وجوده.
مع ذلك، لا يمكنني رفض كل شيء هنا، إذ توجد بعض "الواقعية" النسبية لكيفية بناء هذه المظاهر الطاقية في الوهم - عن قصد. لذا، فإن هذه التأثيرات شائعة بما يكفي لأرى أنه من المفيد لمعظم القراء الحصول على سياق أساسي ومثالي وعام لها على الأقل.
تتسم هذه الظواهر الطاقية بتناسق نسبي ضمن الآليات المنظمة بذكاء لكيفية بناء الأجسام وتصميمها لتكون بمثابة وسائل للتعبير عن (وعكس/محاكاة) مستويات الوعي الأعمق والأكثر دقة والأكثر تجريدًا. لذا، أود أن أقدم على الأقل لمحة عامة عن آلياتها الأساسية.
خلاصة القول: أي شيء يحدث على مستوى داخلي، غير مُحدد الشكل، مجرد، "أعلى"، أو أكثر دقة، سينعكس/يُعكس/يُعبّر عنه عمومًا في المستويات الخارجية، الأكثر وضوحًا، "الأدنى"، أو الأكثر ملموسية وقائمة على الشكل في الوهم الكبير. لذا، فبينما قد لا يكون شيء ما مرئيًا (حتى الآن) على مستوى مادي أو واعٍ، على سبيل المثال، فإن هذا لا يعني أن فكرة معينة أو "حقيقة" معينة ليست نشطة بالفعل على مستوى أدق، مؤثرة على مستويات الإدراك الأكثر ملموسية، كما لو كانت "من وراء الكواليس".
فليس هناك شيء مخفي لن يظهر، ولا شيء سري لن يُعرف وسيُكشف.
-لوقا 8:17
المبادئ الأساسية التي يجب فهمها هنا بسيطة إلى حد ما:
1.
كما في الأعلى والأسفل - العلاقة المرآوية بين الإجمالي والدقيق؛

2.

أجسادك الأربعة - المستويات الأربعة الأساسية لدقة الإدراك؛

.3
أعراض الصعود - زيادة كثافة الضوء في الجسم/الأجسام.

-[أنا، ممارسة: أ1.4.1]-
كما في الأعلى، كذلك في الأسفل
كل ما يكمن "في الأسفل" (مستويات الإدراك المادية الملموسة) يشير ويكشف ويلمح إلى ما يكمن في الأعلى (في مستويات الإدراك الدقيقة/العليا). العالم المادي مرآة للعالم الدقيق، والعالم الدقيق مرآة لعالم أدق، وهكذا.
...
ما هو في الأسفل يجيب على ما هو في الأعلى، ويخدمه، ويكشفه.
إنّ الطريقة الأكثر دقةً وعلميةً للتفكير في مفهومي "الأعلى والأدنى" أو "فوق وتحت" هي "الأكثر دقةً والأكثر وضوحًا". قد يكون الشيء رقيقًا، خفيفًا، مجردًا، داخليًا ودقيقًا، أو قد يكون خشنًا، كثيفًا، متبلورًا، غير منتظم، يبدو خارجيًا وواضحًا. وعمومًا، أيًا كان ما يحدث بداخلك على مستوى دقيق، فإنه غالبًا ما يكون له نظيرٌ أكثر وضوحًا، متبلورًا، "ماديًا".
صُممت هذه المستويات "الأدنى" من الاهتزاز المتبلور (مثل المستوى المادي للوهم) لتقديم أكثر الرموز الملموسة وأقلها تجريدًا لما يحدث على المستويات الأدق أو "الأعلى" داخل الوعي. ورغم وجود تواصل ثنائي الاتجاه بين المستويات الأدق والمستويات الأوسع، فإن المستويات الأدق هي التي تُؤثر في المستويات الأوسع وتُسيطر عليها، وليس العكس.
بعض الأمثلة البسيطة على ذلك:

.
أنت تعاني من فكرة مرهقة حول شيء ما (الأفكار موجودة على مستوى إدراك أدق من إدراكاتنا الجسدية)، ويتوتر جسمك المادي كمظهر أكثر وضوحًا لهذا الأمر؛

.
يفكر جسدك اللطيف (عقلك) في مشهد مثير وجذاب لامرأة/رجل شبه عار، ويفرز جسدك المادي رطوبة أو ينتصب؛

.
إذا فكرت بشكل سلبي ومخيف في شيء ما لفترة من الوقت، فإنه يميل إلى "التحقق"؛

.
تفكر بتفاؤل وثقة في شيء ما، فتظهر الفرص والحلول بشكل واضح وبسهولة تامة؛

.

أنت تعتقد أنك غير جدير بالحب، وعلاقاتك هي انعكاس مسيء لهذا الشعور؛

.

أنت تعتقد أنك محبوب، وعلاقاتك هي انعكاس مغذٍ لهذا الاعتقاد.

وهكذا دواليك. الفكرة واضحة. الأشياء المتشابهة تتجاذب. مستويات الوهم الدقيقة تُؤثر في مستويات الوهم الظاهرة وتُسيطر عليها.

باختصار، هذا ينطبق بشكل شبه عالمي: فالخفي يبدأ ويسبب الفظيع، بينما يعبر الفظيع عن الخفي ويعكسه.

هل يمكن للأكثر خشونة أن يؤثر على الأكثر دقة؟

يمكنك أحيانًا، وإلى حد ما، إحداث تغييرات على المستوى الأكثر دقة وتأثيرًا من خلال تعديل شيء ما على المستوى المادي (الأكثر وضوحًا) لمظهره. على سبيل المثال: من خلال إرخاء جسدك، يمكنك البدء في إرخاء الفكرة القائمة على الخوف والتي تسببت في التوتر من المستوى الأكثر دقة في المقام الأول.

مع ذلك، من الأفضل عموماً والأكثر فعالية أن نترك الانعكاسات الظاهرة كما هي، وأن نفهمها على أنها مرايا، ثم نتعلم مما ترمز إليه وتعكسه لنا عن مستويات إدراكنا الأكثر دقة، وأخيراً، أن نحدث تحولاً على المستوى الأكثر دقة، إما من خلال ظهور فهم طبيعي، أو من خلال فعل إرادي.

ثم يعبر هذا التحول على المستوى الأكثر دقة عن نفسه بشكل طبيعي وتلقائي وذكي على المستوى الأكثر وضوحاً، أحياناً كما لو كان "سحرياً".

لذا، بشكل عام، أقول: لا تعبث كثيراً بالأمور الملموسة التي يمكن ملاحظتها في واقعك، لأن هذا النوع من التغيير عادة ما يكون عملاً مع الذات على مستوى أعراضها، بدلاً من العمل على مستوى المنشأ ومعالجة السبب الكامن وراء الأعراض.

تخلص من عادة أن تكون وسيطاً خارجياً

اتبع حدسك الطبيعي، وعقلك السليم، وبصيرتك عند اتخاذ أي إجراء في العالم المادي، ولكن حاول ألا تُفرط في محاولة إصلاح الأمور الخارجية. فغالباً ما يتم إصلاح الأمور بشكل رد فعلي دون فهم عميق للموقف، أو المحفز، أو سبب التشوه. وهذا يُغفل الهدف الأساسي من الحياة، وهو معرفة الذات والتطور.

بدلاً من ذلك، استخدم هذه "الرموز الخارجية" كما صُممت لأجلها: كمرآة للمستويات الأعمق، وفي نهاية المطاف، كأوهام ضمن الوعي الخالص. اسعَ بدلاً من ذلك إلى الاسترخاء من خلال الوعي، والتحرر من التشبث بالأوصاف والمعتقدات، وبالتالي، ستصل بشكل طبيعي إلى فهم أعمق وأكثر شمولية لنفسك ولما يسبب الحالة التي ترغب في علاجها أو تحسينها في حياتك.

بهذه الطريقة، من خلال مراقبة الوضع أو الحالة المادية، يمكنك أن تفهم ما قد يحدث على مستوى إدراكي أقل وضوحًا في العادة، ولكنه أكثر تأثيرًا. بدلًا من الانشغال الدائم بلعب الشطرنج ثلاثي الأبعاد، تعلّم لعب الشطرنج متعدد الأبعاد، أو الأفضل من ذلك: لا تلعب الشطرنج على الإطلاق. دع رقعة الشطرنج تعكس لك حقيقة أنك الجوهر غير القابل للتجزئة والكامل لكل ما يبدو ظاهرًا.

بمجرد أن تدرك أن المحفز المادي هو رمز أو تجلٍّ لشيء أدقّ في داخلك، أو في العقل الجمعي، يمكنك حينها تغيير هذا المحفز وتشويهه المسبب على أدق مستوى يمكنك الوصول إليه حاليًا، ببساطة من خلال الوعي، مع لمسة إرادة وحزم مستلهمة من الحكمة بين الحين والآخر. ستشهد حينها هذا "التجلي" وفقًا لذلك، بطرق بالغة الذكاء لا يستطيع عقلك الخطي فهمها أو التنبؤ بها أو التحكم بها أو محاكاتها بشكل كامل، متجاوزًا في كثير من الأحيان السببية الخطية والمنطق ثلاثي الأبعاد في هذه العملية. فكّر في "الشفاء التلقائي والفوري" على سبيل المثال، أو "المعجزات".

كما في الأعلى، كذلك في الأسفل؛ كما في الأسفل، كذلك في الأعلى.

-الكيباليون

مستويات شبه لانهائية من الدقة

وهكذا، فبالإضافة إلى مقولة "كما في الأعلى، كذلك في الأسفل"، فإن مقولة "كما في الأسفل، كذلك في الأعلى" صحيحة أيضاً. مع ذلك، أوصي مجدداً بتفسير الجزء الثاني من هذه المقولة على النحو التالي: كل ما يقع "في الأسفل" (مستويات الإدراك المادية الملموسة) يشير ويكشف ويلمح إلى ما يقع في الأعلى (في مستويات الإدراك الدقيقة/العليا). العالم المادي مرآة للعالم الدقيق، والعالم الدقيق مرآة لعالم أدق، وهكذا. سنتناول المزيد عن المستويات الأكثر دقة لاحقاً.

يمثل هذا الطيف من مستويات الدقة المختلفة طيفًا لا نهائيًا تقريبًا من التمايز ضمن وهم اللانهاية العظيم، أو الخلق. فحتى في العالم المادي، على سبيل المثال، توجد درجات لا حصر لها من الدقة التي يمكننا إدراكها. على سبيل المثال: الماء السائل أدق من الماء المتجمد. والبخار أدق من الماء السائل. هذا مثال بسيط على كيفية وجود درجات من الدقة حتى ضمن الوهم المادي.

مع ذلك، اخترتُ أربعة مستويات أساسية وهامة من الدقة لأُفرّق بينها، وذلك لتبسيط مفهوم "كما في الأعلى، كما في الأسفل" ووضعه في سياقه بطريقة مفيدة وعملية وقابلة للتنفيذ وذات صلة. هذا التمييز الرباعي كافٍ لمساعدتك على فهم أي شيء قد تصادفه في طريقك. وقد تم تناول هذه الفروقات بشكل مبسط في الفصل الفرعي التالي من كتاب "الأجسام الأربعة".

العمل الخارجي كإذن للتغيير الداخلي

إن التغيير الحقيقي والدائم والشامل، أو ما يُعرف بالكيمياء أو الشفاء، لا يتحقق عادةً إلا من خلال المستويات العليا، ونادرًا ما أنصح بتعديل التجربة الجسدية (كإذن أو رمز خارجي يُؤكد التحول الداخلي) لتسهيل تغيير في إحساسهم الدقيق بالوجود أو التفكير أو المعتقد أو الإدراك. ويمكن تقدير التغيير الخارجي والسماح به كدليل على الاستعداد للتحول الداخلي.

من الأمثلة على أن التغيير على مستوى أدق يكون أكثر شمولية وتكاملاً، هو الشخص الذي يخضع لعملية جراحية لتعديل عيب جسدي. فإذا لم يسمح، من خلال التعديل على المستوى الظاهر، للمستوى الأدق لهذا العيب بالتحول إلى حالة من التناغم، إلى جانب الموافقة الجسدية على إجراء الجراحة، فإن العيب الجسدي يميل إلى العودة سريعاً، أو "الظهور مجدداً" بعد فترة، أو أن الجراحة لا تكون ناجحة بالقدر المأمول.

بينما إذا تم تغيير المستوى الأدق بالتزامن مع قرار التدخل الجسدي، أو على الأقل تم إعداده بشكل كافٍ لحدوث تغيير حقيقي في الإدراكات الدقيقة المتضمنة في المظهر المحفز، فإن التعديل على المستوى الجسدي سيبدأ بشكل طبيعي في عكس هذا التغيير الأدق و/أو مساعدته. أو: إن إجراء هذا التغيير الجسدي عمدًا من خلال التدخل الجسدي أو العلاج أو الدواء، سيكون كافيًا لتسهيل حدوث التغيير النهائي على المستوى الأدق. ولكن إذا تم التدخل الجسدي قبل الأوان - كرد فعل

يفتقر إلى الحكمة والمعرفة الذاتية - بينما لا تزال المستويات الدقيقة عالقة في الارتباك والمقاومة، فإن التغيير الجسدي عادةً ما يعود بشكل أو بآخر.
ومع ذلك، فرغم أن التحول الجسدي عادةً ما يتبع (أو ينتج عن) التحول الطفيف، فإن هذا لا يعني أنه يجب تجنب جميع التدخلات الجسدية (مثل الجراحة أو الأدوية، على سبيل المثال) بشكل متعمد تمامًا، لمجرد أنها "ليست سببًا" بل "عرضية". غالبًا ما تكون هذه التدخلات الجسدية "الخيار الطبيعي الأخير" الذي نتخذه، لترمز إلى حقيقة أننا الآن مستعدون لتغيير هذا التشوه على مستوى نظام المعتقدات العقلي الأكثر دقة، و"لترسيخه في الواقع".
في مثل هذه الحالات، يُعدّ التدخل الجسدي جانبًا تكميليًا بنّاءً في عملية الشفاء أو التنوير. تذكر فقط أن التغيير أو الفعل الجسدي وحده لا يُحدث في الغالب تغييرات دقيقة عميقة، لأن العالم المادي مرآة للعالم الأعمق. وكما لا يمكنك إجبار وجهك في المرآة على الابتسام دون أن تبتسم أنت أولًا، لا يمكنك شفاء أو الارتقاء بأي شيء في مرآة مستويات الإدراك المادية إذا لم يصاحب ذلك استعداد ورغبة أدقّ في التغيير.
لذا، غالبًا ما يسير الشفاء الجسدي والشفاء الروحي جنبًا إلى جنب في مرحلتهما النهائية من التعبير والظهور. وبالتالي، يمكن السماح بالجراحة، والأدوية، وتعديلات الجسم المادي أو العالم المادي، أو غيرها من الإجراءات أو الأدوات الجسدية، كجزء من هذه العملية الطبيعية المتمثلة في "تحول الروح إلى حالة جسدية ظاهرة". ومع ذلك، من المهم دائمًا أن نتذكر أنه بدون هذا التحول الروحي، فإن التغيير الجسدي لا يؤدي عادةً إلى شفاء دائم أو شامل، أو رضا، أو زيادة في اندماج الذات في الوحدة.
خلاصة القول: إنّ ما هو ظاهريٌّ يتأثر باستمرار بشيءٍ أدقّ منه، ويخضع لسيطرته. ونادرًا ما يكون للمُحفِّز الماديّ سببٌ ماديّ، إن لم يكن أبدًا. قد يبدو الأمر كذلك في كثير من الأحيان، ولكن في التحليل النهائي، فإنّ الماديّ ليس إلاّ انعكاسًا - أو رمزًا - لما هو أدقّ؛ فالمستويات الأدقّ غالبًا ما تُولِّد مستويات الإدراك الظاهرية.
-[أناء ممارسة: أ1.4.2]-

أجسادك الأربعة ومستويات دقتها
وراء هذا الجسد العقلي، يكمن جسدٌ أدقّ، يُعرف في بعض التقاليد بالجسد السببي. وأي تغيير يحدث في الجسد السببي سيؤدي بدوره إلى تغيير الجسد الدقيق، الذي بدوره سيؤدي إلى تغيير الجسد المادي.
...
وكما أن الأعراض الجسدية أو مظاهر الشفاء تتحدد في نهاية المطاف بما يحدث على المستوى العقلي؛ فإن المستوى العقلي بدوره يخضع ويتأثر بمستوى إدراك أكثر دقة، يتجاوز ما نعتبره عادةً مستوى العقل "العقلي والعاطفي".
أربعة أجسام متميزة ذات دقة متزايدة
في إطار الوهم الكبير للظواهر، بالإضافة إلى مظهرك الجسدي المادي أو "مركبتك"، يمتلك العقل أيضًا "جسمًا" كهرومغناطيسيًا، أو مجالًا، يحدد موقع تجربة الذات كفرد، ومدرك شخصي، ويمنحها إحساسها المألوف بالتفرد والاتساق و"الموقع" ضمن الفضاء/الزمان الميتافيزيقي، وخصائصها

الفريدة، أو "شخصيتها". هذا الجسم العقلي، أو اللطيف، أو الكهرومغناطيسي، يلتف حول وهم الجسم المادي، ويتزامن معه، ويتخلله.
من نواحٍ عديدة، يُعدّ هذا الجسد العقلي، أو الجسد اللطيف، بمثابة النموذج أو المخطط الأساسي الذي يقوم عليه الجسد المادي ويؤثر فيه. فكل ما يسكن جسدك اللطيف سيعبّر عن نفسه بطريقة أو بأخرى، غالباً بدقة رمزية ملحوظة، في جسدك المادي وبيئته المادية (التي تعمل كامتداد، أو تجسيد ظاهري، للجسد المادي؛ أي: ظروفك).
لكن الجسد هو مخلوق العقل.
-رع، قانون الواحد
وراء هذا الجسد العقلي، يوجد جسد أكثر دقة، يُعرف باسم الجسد السببي في بعض التقاليد. وكما يؤثر الجسد الدقيق (المعروف أيضًا باسم "العقل") على الجسد المادي ويتخلله، يتخلل الجسد السببي الجسد العقلي ويؤثر عليه، والذي بدوره يتسرب بأعراضه الرمزية إلى الجسد المادي.
لذا، فإن أي تغيير يحدث على مستوى الجسم السببي سيؤدي بدوره إلى تغيير الجسم اللطيف، والذي بدوره سيؤدي إلى تغيير الجسم المادي. وبعيدًا عن الجسم السببي، يوجد جسم/مركبة أخرى أكثر وضوحًا وأكثر دقة: الجسم السببي الأعظم.
لدينا:

1.
جسم مادي/مركبة

2.
هيكل السيارة/المركبة

3.
هيكل السيارة/المركبة

4.
سيارة كبيرة الحجم

5.
بلا جسد، حقيقة مطلقة

الجسم السببي
الجسم المادي الذي تعرفه، سواء كنت تعرفه جيداً أم لا. أنت تعرف شكله وأبعاده، إلخ.
الجسم الخفي هو في جوهره مجموعة من التيارات والمسارات والأنماط والدوامات الكهرومغناطيسية والبرانية. أنت تعرف الجسم الخفي بشكل أفضل من خلال إدراكك الخاص، فهو يمثل عقلك، وتفكيرك، ومنطقك، ومحفزاتك، وعواطفك، وربما هو ما تتعامل معه كهالة، ومراكز

طاقة (شاكرات)، ومسارات طاقة عند القيام بأعمال الشفاء أو التأمل. يبدو الجسم الخفي كشيء يقع بين حدود جسمك المادي، ومجال طاقي بيضاوي الشكل، يشبه تصورك للهالة المحيطة بالجسم المادي.
يُعدّ شرح مفهوم الجسم السببي في فصل فرعي قصير أمرًا معقدًا بعض الشيء، وليس من الضروري فهمه فهمًا كاملًا للوصول إلى الوعي نفسه (وهو الجسم السببي الأعظم). علاوة على ذلك، يُحجب هذا المستوى عمدًا عن عقولنا الواعية أثناء وجودنا في حالة التجسد المادي، إذ لا يُفترض بنا، لأسباب مختلفة (وبدرجات متفاوتة بين الأفراد)، أن نتمتع بوصول واعٍ كامل إلى جميع البيانات السببية الموجودة هنا، لأن ذلك سيشتت انتباهنا عن تجربتنا المركزة في هذه الحياة والدروس التي جئنا إلى هنا خصيصًا لتعلمها وتعليمها.
لذا، سأشرح مستوى الجسم السببي بطريقة مبسطة للغاية في هذا الكتاب. لديّ شروحات أكثر تفصيلًا حول هذا الموضوع في مكان آخر، إذا شعرتَ يومًا ما بالحاجة إلى مزيد من التوضيح حول هذا المستوى من الإدراك. (بعض الأمثلة على يوتيوب: التغيير)

لك

أعمق

الافتراضات

و

4

أجساد؛

فهم الجسم السببي)

باختصار: الجسم السببي هو ما نعتبره عادةً العقل اللاواعي. وكما أن المستويات الأدق، والأقل إدراكًا عادةً، للجسم اللطيف (مثل الأفكار والمشاعر الدقيقة) هي ما نعتبره عمومًا العقل الباطن، فإن المستويات الأكثر وضوحًا للجسم اللطيف (مثل أفكارنا الأكثر بروزًا، ومشاعرنا الواضحة، وأوصافنا الذهنية للعالم المادي)، بالإضافة إلى وعينا بالجسم المادي والعالم، هي ما نعتبره عادةً العقل الواعي.
الجسم السببي، باعتباره إدراكًا أو "حالة" مُعاشة، في البداية - أثناء التأملات التي تأخذ انتباهك إلى ما وراء المستوى الدقيق للأفكار -
يبدو لنا عادةً كنوع من "العدم"، أو مساحة مظلمة فارغة خالية من المعرفة والنشاط الواعي (تمامًا مثل تجربتنا في النوم العميق). ولذلك، غالبًا ما يُختبر مستوى الإدراك السببي كحالة هادئة ومظلمة وساكنة. وبالمقارنة مع الضجيج المستمر للجسم العقلي أو الجسد الخفي، فإن الجسم السببي - على النقيض من ذلك - يمكن أن يُشعرنا بالتحرر لفترة من الوقت.
إذا كان الجسد المادي يتكون مما نعتبره عادةً "مادة"، والجسد اللطيف يتكون مما نعتبره عادةً حقولًا كهرومغناطيسية، أو طاقة تشي، أو طاقة برانا، فإن أي شيء يسكن هذا المستوى "اللاواعي" من الجسد السببي موجود على مستوى يُمكن وصفه بأنه مستوى كمي، حيث توجد بياناته، أو ظواهره، في شكل حزم معلوماتية، على هيئة بذور دون ذرية. مثل السدم اللطيفة التي تحتوي على معلومات غنية (مثل البذرة الصغيرة التي تحتوي على المخطط الكامل للشجرة مكتملة النمو وجميع وظائفها). ولأن هذه البيانات دقيقة للغاية، ولأن معظمها محجوب عمدًا عن وعينا أثناء التجسد،

فإن هذه الأفكار الدقيقة غالبًا لا تُدرك بوعي، وبدلًا من ذلك، كل ما نلاحظه أثناء اتصالنا بالمستوى السببي للدقة هو "سلام تام" أو "العدم الذي يتجاوز الأفكار".

يمثل الجسم/المستوى السببي المستوى الأولي الذي تبدأ فيه طبيعتنا الكونية، المتمثلة في الوجود الواعي غير المتشكل، في اتخاذ سلسلة من التعبيرات الفردية من خلال الخيارات والأفكار أو وجهات النظر الناشئة. إنه المستوى الذي تولد فيه الأفكار والمنظورات. وهو أيضًا المستوى الأول من الدقة حيث يستقر إحساسنا بكوننا فردًا متميزًا، مختلفًا أو منفصلًا عن الامتدادات الفردية الأخرى للمصدر، ويبدأ في التبلور في شكل إحساس داخلي نفسي جسدي دقيق للغاية بالذات.

يمكنك أيضًا اعتبار البيانات السببية بمثابة معتقدات. هذه المعتقدات، بالتالي، تُنتج مجموعة الأفكار التي تختبرها عادةً نتيجةً لذلك. غيّر معتقدًا ما - وهو وجهة نظر أساسية على مستوى السببية - وستتغير الأفكار التي تختبرها على المستوى الدقيق لتعكس هذا المعتقد الجديد.

تخيل جسدك السببي على أنه التربة المظلمة الهادئة أو "المساحة" التي توجد فيها البيانات والأفكار والخيارات والمعلومات، مثل البذور التي تم زرعها.

هنا. يمكنك حينها أن تتخيل الجسد اللطيف كالبراعم النضرة التي تنبثق إلى نور الوعي، حين تبدأ هذه الأفكار أو الخيارات أو وجهات النظر الأولية في اتخاذ شكل أكثر وضوحًا في العالم اللطيف. أما الجسد المادي، فهو الشجرة الناضجة لهذه الأفكار الأولية. هذا تشبيه محدود للأجساد، ولكنه ذو فائدة.

يمثل الجسم السببي مستوى معتقداتك الأساسية (البذرة)، حيث تنهار البيانات الكمومية للاحتمالات اللانهائية لأول مرة في نوع من البنية دون الذرية الضبابية أو نمط الثبات. إنه المكان الذي تبدأ فيه الكل - أو "جميع الاحتمالات" - بالانصهار في تجارب "واقع" مختارة ومحددة وجزئية.

هذا هو أيضاً مستوى الدقة الذي لا يتجاوزه العديد من الممارسين بوعي، لأنهم يخطئون في اعتبار هذا "العدم السلمي الفارغ الذي يتجاوز الأفكار" هو الحقيقة المطلقة. خطأ شائع. لكن هذا العدم، أو الفراغ الظاهري، هو أيضاً إدراكٌ داخل الوعي الأساسي غير المُشكَّل، ومنه. وعلى هذا النحو، فإن الوعي نفسه هو حقيقة "أعلى" أو "أدق" من "الفراغ" التجريبي للجسم السببي. فبدون ذلك الوعي الكامن، لن يكون هناك جسم سببي، ولا إحساسه التجريبي بـ"العدم".

لا يزال أساس هذا العدم هو الوعي. تذكر فقط أنه في المرة القادمة التي تشعر فيها بفراغ داخلي، وكأنك تعيش في حالة "عدم، خارج نطاق أفكاري"، حاول أن تدرك أن هناك شيئًا ما (الجسد السببي الأعظم) يعرف حتى هذا العدم. شيء ما يدرك هذا "الفراغ" وينيره. وهكذا، يمكنك استخدام هذه الحالة السببية السلمية كمرآة لتتعرف على كائن واعٍ أكثر دقة، وأكثر "سموًا".

إذن، فإن الجسم اللطيف هو الجسم الذي ينفذ آثار هذه المعتقدات (البذور) في شكل أفكار ملحوظة، ومشاعر، وحركات طاقية، وتدفقات أو انسدادات طاقة حيوية، وتوترات، وتحررات، وردود فعل، ومنطق، وفكر، وما إلى ذلك. ثم يتم تنفيذ هذه الآثار بدورها في الجسم المادي ومن خلاله في شكل أحاسيس جسدية، وحالات، وتشوهات، ونقاط قوة، ونقاط ضعف، وأفعال.

إذا كنت ترغب في تصوير الجسم السببي بصريًا، ففكر في "جسم" أو مجال بيضاوي الشكل، شبه كروي، يمتد إلى ما هو أبعد من الأبعاد المكانية للجسم المادي، وأيضًا إلى ما هو أبعد بكثير من "حجم" الجسم اللطيف، محيطًا ومتغلغلًا في كل من الجسم اللطيف للعقل، وكذلك الجسم المادي.

كما ترى، فإن أجسادكم، أو "مستويات دقة الإدراك"، موجودة داخل بعضها البعض؛ تمامًا مثل إحدى دمى الماتريوشكا الروسية، حيث يعيش كل مستوى أكثر وضوحًا داخل غلاف أو مستوى إدراك أكثر دقة - مستنيرًا ومحكمًا من قبل ذلك "الجسم" الأكثر دقة وتوسعًا.

الجسد الإلهي العظيم السببي

وراء الجسد السببي، يتخلل الجسد السببي والجسد العقلي/اللطيف والجسد المادي، جسدٌ أكثر دقةً وانتشارًا. في الفيدانتا اليوغية، يُطلق عليه عادةً اسم الجسد السببي الأعظم. وفي بعض التقاليد البوذية، يُعرف باسم دارماكايا - جسد بوذا.

إنه جسد الله. وعلى أدق مستوياته، فإن الجسد السببي الأعظم يساوي الله نفسه: أساس الوحدة لجميع الظواهر.

هذا "الجسد" هو في حد ذاته أدق الظواهر، وغالبًا ما يُظن خطأً أنه الحقيقة المطلقة أو النهائية. ولذلك، لا تُسمي جميع التقاليد اليوغية أو الفيدانتية هذا الجسد بجسد، لأنها لا تعتبره جسدًا. بل تعتبره الحقيقة النهائية، وبالتالي، تنظر إلى الجسد السببي على أنه أدق وهم، أو حجاب، أو غلاف، أو جسد - دون أن تفهم أن الجسد السببي الأعظم للوجود الواعي هو نفسه أيضًا "طبقة" أو وهم دقيق للغاية، ظاهرة؛ "جسد" أو "غلاف" أدق يغطي الحقيقة المطلقة حقًا، والتي لا شكل لها ولا زمن - ما قبل الوجود، ما قبل الوعي.

يمكننا القول أن هذا (الجسم السببي العظيم أو دارماكايا) هو "الجسم غير المتشكل" للوعي الجوهري، الفارغ، الحر في حد ذاته.

على الرغم من كونه بلا شكل في معظم النواحي، إذا رغبتَ في تخيُّله كهيئة، يمكنك أن تتصوَّر كرةً عملاقةً عاريةً فارغةً تُحيط بكلِّ إدراكاتك الفردية كما تُدرَك في أيِّ لحظةٍ مُحدَّدة، مثل كرة ثلجية كبيرة وواسعة تُشبه السماء، تشمل جميع الإدراكات. على أدقِّ مستوى لهذا الجسد، لا تُحيط هذه "الكرة" بجميع الإدراكات الفردية فحسب، بل بجميع الإدراكات - وهم الخلق بأكمله - بلا استثناء. على هذا النحو، فإنَّ جسدك السببي الأعظم هو، في أعمق مستوياته، جسد الله من الوجود الواعي الشامل والكوني.

يفتقر هذا الجسم السببي العظيم إلى أي جوهر، مثل المادة أو الطاقة أو الكهرومغناطيسية أو حتى "الدراسة" الكمومية.. إذا كنت ترغب في أن تنسب نوعًا من "الجوهر" إلى هذا الجسم، فسيكون ذلك صفة الحب غير المزدوج وغير المشروط والنقي، و"نور الإدراك نفسه" غير المتمايز وغير المادي.

وراء "جوهر" هذا الجسد من الحب/النور غير المتجسد، تكمن صفته الأساسية، أو طبيعته، في قوة الوجود الواعي غير المادية. وهي ليست جوهرًا، بل صفة أو قوة. ولذلك، فهي لا تزال ظاهرة بحد ذاتها. ولا تزال "جسدًا" أو "طبقة" أو "وسيلة" للتعبير عن الحقيقة المطلقة من خلالها. إنها لا تزال "شيئًا".

في طبيعتها، أو "جسدها"، تمتلك هذه الكرة العظيمة للوحدة القدرة الحركية الفطرية على التخيل، أو "الإبداع"، والتي تعبر عن نفسها من خلال المستويات السببية والدقيقة والمادية لإنتاج "إبداع" ملموس. ومع ذلك، تذكر أنه على هذا المستوى، من المفهوم أن الإبداع يوصف بشكل أفضل بأنه هلوسة أو خيال، لأنه في نهاية المطاف لا يوجد شيء اسمه "جوهر" أو "مادة" حقيقية، وبالتالي، لا شيء يُخلق حقًا؛ بل كل شيء متخيل، ثم يُختبر في الوقت نفسه.

إنّ دارماكايا، أو الجسد السببي الأعظم، هو أساس الوحدة لكل إدراك على الإطلاق. لو نُظر إلى الله كجسد، لكانت هذه الكرة العظيمة الشاملة من عدم التجزئة، أو "الوعي الفارغ الشامل"، هي ذلك الجسد. هذا هو الأساس الذي لا أساس له لكل المظاهر. إنه الطلاء نفسه. إنه
الوحدة. إنها مياه المحيط (جوهر بلا شكل)، بما في ذلك الأمواج التي لا تعد ولا تحصى المصنوعة من مياهها الخاصة (تعبير شكلي).
وراء هذا الجسد الدقيق، والمستويات، والحالات، أو الصفات الخاصة بالوعي والوحدة والحب والنور، يوجد المطلق - الواقع الأصلي اللانهائي الخالي تمامًا من الصفات والجسد، حتى قبل ظهور "جسد" الكائن الواعي الأكثر دقة وشمولية - ومن هنا انبثق وما يعتمد عليه.
نعم، حتى قوة الوعي غير المادي تعتمد على شيء أدق، وأقل وضوحًا وإدراكًا من قوته غير المادية نفسها. شيء أدق من أدق الأشياء. فحتى مصطلح "دقيق" لا يزال يوحي بوجود "شيء" أو "جوهر". الحقيقة أن الواقع خالٍ من الجوهر. كل ما له أي صفة جوهرية، مهما كانت، هو تشويه - خيال - لواقع الواحد غير المادي.
إنّ الحقيقة المطلقة، لكونها بلا جوهر ولا صفات، هي شيء لا يبدو موجوداً على الإطلاق بالنسبة لمعظم العيون والعقول! لا يمكن تصورها. حتى العديد من الممارسين المتقدمين للوعي الوجودي إما ليس لديهم أي فكرة عنها على الإطلاق، أو إذا كان لديهم إحساس حدسي بها، فنادراً ما أدركوها بشكل مباشر.
لذا، فإن الحقيقة المطلقة، عندما يصفها كائنٌ أدركها، غالباً ما تُفسَّر بشكل خاطئ، أو تُخلط بها، أو تُصنَّف ضمن فئة "العدم"، ويُعتقد أحياناً أنها تُساوي "العدم". مع ذلك، فإن الحقيقة موجودة. لكن ليس بالطريقة التي يستطيع بها غير المُدركين تخيُّل أو تصور اللانهاية - لأنها تفتقر إلى جميع الصفات التجريبية اللازمة لإدراكها.
وكيف يمكنك أن تتخيل أو تدرك شيئًا ما دون - أو يتجاوز - حتى تلك الصفة التجريبية الأكثر دقةً وتجريدًا للوعي؟ إن شيئًا يتجاوز كل تجربة (لأنه أعمق من القوة التي تُمكّن التجربة - الوعي) لا يمكن وصفه أو الحديث عنه على الإطلاق. ولا يمكن إدراكه بأي من الطرق التقليدية.
لا يمكن وصف هذا الواقع الوحيد المجرد من الجسد، لأنه ليس فقط خالياً من أي جوهر أو مادة يمكن تمييزها (كما هو الحال في الوعي نفسه)، بل هو أيضاً خالي من أي صفة يمكن تمييزها. إنه ببساطة اللانهاية. واللانهاية ليست صفة، بل هي المصدر الحقيقي لجميع الصفات المتخيلة، بما في ذلك صفة أو قوة الوجود الواعي، وهي صفة أو قوة "متخيلة" في نهاية المطاف.
الحقيقة المطلقة تتجاوز جميع الأجسام الأربعة؛ حتى الجسم الإلهي المستنير، المتألق بذاته، للوجود الواعي غير المزدوج، الجسم السببي العظيم أو جسم دارماكايا - ذلك المجال العظيم من عدم الانقسام الكامل.
وراء "جسد الوحدة" يكمن -بشكل مستقل تماماً عن جميع المخلوقات- في سر لا متناهٍ، الواحد. المصدر الحقيقي الوحيد.
-[أنا، الممارسة: 1.4.3]-

أعراض الصعود المحتملة
بمرور الوقت، ستتوسع وتزداد قدرتك على الاحتفاظ بكثافة أكبر من "طاقة الضوء"، إلى جانب ارتفاع التركيز على "أنا هو"، بشكل طبيعي.

...

تأثير اليقظة على الأجساد والآثار المحتملة

عندما تمارس اليقظة المباشرة (وهي في الأساس عملية التعرف على وعيك ومواءمته مع الجسم السببي العظيم للوعي كما هو موجود دائمًا بالفعل)، كما هو موضح بشكل أساسي في هذا الكتاب، فقد تختبر أو لا تختبر بعض التأثيرات الطاقية و/أو الجسدية استجابةً للتحول الذي يحدث على أدق مستوى من إدراكك للوجود الواعي بداخلك.

على سبيل المثال: قد تشعر أو لا تشعر بارتفاع (أو أحيانًا بانخفاض من الأعلى) في طاقة جسمك/أجسامك؛ وقد تشعر أو لا تشعر بزيادة في حضور قوي ومقوي ومنقٍ/مطهر للضوء يتخلل جسمك/أجسامك؛ وقد تشعر أو لا تشعر بشحنة كهرومغناطيسية تملأ جسمك/أجسامك من الداخل إلى الخارج، كما لو أن خلاياك تشحن؛ وقد تشعر أو لا تشعر بتوسع ووضوح وإشراق المجال الكهرومغناطيسي لجسمك الخفي (الهالة) أثناء تخلله واحتوائه وتوسعه خارج جسمك المادي.

على المستوى الجسدي، قد تعاني أو لا تعاني من أعراض مثل وضعيات الجسم العفوية، أو الارتعاش، أو الرجفة - على غرار ما يحدث إذا مرر شخص ما تيارًا كهربائيًا خفيفًا عبر عضلاتك، أو مثل ما تشعر به عندما ينقر الطبيب على النقطة أسفل ركبتك بمطرقة صغيرة فتتقلص العضلة، مما يؤدي إلى رفع ساقك السفلى قليلاً بطريقة تبدو غير متحكم بها وغير مقصودة.

قد يُترجم هذا الارتفاع في الطاقة، أو زيادة كثافة أو تركيز النور الميتافيزيقي في الجسد/الأجساد (نتيجةً لزيادة الإرادة/الوضوح والوعي الذاتي)، أحيانًا إلى شعور بتراكم ضغط طاقي، كبركان على وشك الانفجار. قد تشعر وكأنك موصول بشبكة طاقة الله، وأنها تبدأ بتمرير تيار كهرومغناطيسي نافع عبر جسدك وعقلك. قد يكون هذا الشعور مهدئًا ومتناغمًا للغاية، أو أحيانًا مبهجًا ومنفتحًا؛ أو قد يكون مزعجًا و"شديدًا" في بعض النواحي.

يميل الارتفاع السريع في درجة الحرارة إلى التسبب في أعراض

إذا زادت كثافة "الطاقة الضوئية" داخل جسمك فجأةً وبشكلٍ كبير (زيادة سريعة في الضوء) مقارنةً بما اعتدت عليه حتى تلك اللحظة، فقد تشعر وكأنك لا تستطيع احتواء هذه الطاقة الهائلة، وقد تفسرها على أنها شعورٌ بأنك على وشك الانفجار. في فترات قصيرة، قد يكون هذا طبيعيًا. خاصةً إذا كان الشعور مريحًا وطبيعيًا وهادئًا، على عكس الشعور بأنه مصطنع أو مُولّد اصطناعيًا أو عدواني أو مزعج أو لا يُمكن السيطرة عليه أو "شديد الحرارة".

على المستوى البدني، يشبه هذا الذهاب إلى صالة الرياضة، فبدون إحماء عضلاتك، تحاول تحقيق أفضل أداء شخصي لك - رفع أثقل وزن على الإطلاق. ليست فكرة جيدة. وبالمثل، على المستوى الكهرومغناطيسي، اسمح للتيارات بالتراكم تدريجيًا، و"أحمِ" دورتك الدموية (أرخِ جسمك وادخل في حالة انسجام طبيعي، ثم دع الطاقات ترتفع تدريجيًا - إن خطرت لك الفكرة من الأساس؛ ليس بالضرورة) قبل أن تسمح لإرادتك برفع تلك الطاقة الداخلية إلى تركيزات أعلى من الضوء.

موازنة جسدك الخفي أمر بديهي وفطري

قد تبدو لك ظاهرة زيادة كثافة النور الميتافيزيقي في الأجسام غريبةً إن لم تكن قد اختبرتها من قبل، لكنها ليست علمًا معقدًا، فلا داعي للقلق بشأن محاولة فهمها، ولا داعي للخوف منها أو تجاهلها بأي شكل من الأشكال. قد يحدث لك الأمر كما وصفته، وقد لا يحدث، وإذا حدث لك ذلك، فإن موازنته أو استخدامه أو توجيهه أو تركيزه أو إرخائه سيكون عمليةً بديهيةً ستتقنها بسرعة. لست بحاجة إلى كتاب كامل عن هذا الموضوع أو تقنيات خاصة. تمامًا كما لا تحتاج إلى معرفة الجراح

بأجهزة الجسم الداخلية لتعرف متى تذهب إلى الحمام لتفريغ مثانتك من تراكم البول. إن فهم جسدك أمر بديهي وطبيعي بالنسبة لك.

وبالمثل، فإن قدرتك البديهية على استشعار ما يحدث على مستوى أدق من الطاقة، وقدرتك على استخدام خيالك/تصورك و/أو نيتك/إرادتك لتوجيه تلك الطاقة، هي كل ما تحتاجه. طالما أنك تفهم المفهوم/الآلية الأساسية الموضحة هنا، يمكنك الآن البدء في العمل بها بشكل حدسي دون إعطائها أهمية مفرطة.

باختصار: يمكنك إما الاسترخاء وتشتيت تركيزك، أو يمكنك تكثيفه وتحديده. يمكنك أن تنوي "زيادة سطوعك" أو أن تنوي "الاسترخاء وخفض سطوعك" لتشتيت تركيز طاقة الضوء. تمامًا كما تعرف كيف ترفع مستوى الإضاءة. إذا أصبح الضوء ساطعًا جدًا، فما عليك سوى خفضه قليلًا إلى مستوى مريح. الأمر بهذه البساطة حقًا. إنه فطري. ليس ظاهرة مكتسبة. إنها الطريقة التي تعمل بها أجسامك الدقيقة وذكاؤك الكامن.

التركيز في الجسد الخفي يُشبه الحفاظ على وضعية الجسم أو بذل الجهد البدني في الجسد المادي. بالطبع ليس الأمر مطابقًا تمامًا، لكن الفكرة واضحة. إذا أصبح الوزن ثقيلًا جدًا وبدأت عضلاتك تشعر بالإرهاق، فإنك تُخفف من جهدك العضلي. وبالمثل، عندما تشعر أن الطاقات الداخلية تفوق طاقتك، فإنك تُخفف من تركيزك على المستويات العليا قليلًا، وتُقلل من حدة فضولك وتركيزك. يمكنك حينها أن تستريح في حالة من الوجود البسيط، لكن دون أي جهد أو تركيز. لا تسعى إلى "التغلغل نحو مزيد من الوضوح". فقط استرخِ ودع كل شيء يذهب/يكون/يستريح. لا تحاول تحقيق أي شيء.

"أوه لا! هل أنا على وشك أن أختفي من هذا الواقع؟

مع ازدياد اعتيادك على هذه الظاهرة - إن خطرت لك أصلاً، إذ ليس من الضروري أن تخطر لك - قد تصل في ممارستك إلى مرحلة "تزداد فيها صفاءك/إشراقك بشكل طبيعي"، حيث يبدأ الحب/النور الكامن في الوجود الواعي بالتغلغل في جسدك المادي والروحي، ويغمرهما لدرجة قد تبدو معها وكأن جسدك على وشك التحول إلى نور. قد تشعر وكأنه على وشك الاختفاء من العالم المادي تمامًا؛ كما لو أنه يصبح غير مرئي أو على وشك الدخول إلى بُعد أعلى؛ أو كما لو أنه يصبح فارغًا تمامًا، أشبه بالفضاء، بلا شكل؛ أو كما لو أنه يذوب في الوعي، أو المصدر.

لا تقلق، فهذه الأحاسيس عادةً ما تكون أولية، ويميل العقل إلى تضخيمها نظرًا لحداثة هذه "الحالات الجسدية". يتطلب حدوث تحول حقيقي في أبعاد الجسد الكثير مقارنةً بحالتنا المعتادة من الوعي والطاقة. ناهيك عن أنه على مستوى أعلى، مستوى الروح العليا إن صح التعبير، ستحتاج إلى أن تكون مستعدًا ومتناغمًا مع هذا التحول حتى يحدث بالفعل. يحدث هذا عادةً فقط للممارسين المتقدمين جدًا الذين اعتادوا على التنوير الطبيعي، وحينها ستعرف كيف تتعامل مع هذا الأمر إذا حان وقته.

لكن مع ذلك، قبل الوصول إلى تلك المستويات من الإتقان، قد تشعر أن هذا ما سيحدث لجسمك عندما تتوضح طاقاتك إلى تردد أعلى مما اعتدت عليه - خاصة إذا حدث ذلك بدرجة كبيرة خلال فترة زمنية قصيرة (زيادة سريعة في كثافة الضوء).

خلاصة القول: خفف من خوفك وخفف من تركيزك قليلاً (استخدمه) واسمح تدريجياً وبلطف وبشكل طبيعي بزيادة "الشدة" أو "الوضوح" الذي تدرك به "المجال" أو "المستويات" الأكثر دقة واتساعاً للحب/النور.

بمرور الوقت، ستتوسع قدرتك على استيعاب كثافة أكبر من طاقة النور، بالتزامن مع ازدياد تركيزك على "أنا"، بشكل طبيعي. لذا، طالما أنك لا تبالغ في ذلك (تركيز مفرط وسريع) بدافع الغرور أو الفضول العابر أو أي طموح أناني آخر، قبل أن تعتاد أجهزتك على هذه الزيادة في الإرادة وتدفق نور الحب، فمن الطبيعي والمفيد السماح للجسم والعقل بتنشيطهما بشكل دوري (تمامًا كما تبذل جهدًا ولو بسيطًا في صالة الرياضة لتحفيز نمو العضلات وتكيف الجهاز العصبي)، كنتيجة طبيعية لتركيزك على مستويات الوعي الذاتي الأكثر دقة ونقاءً.

سيتعين عليك أن تقيّم بنفسك ما إذا كان ذلك مبكراً جداً، وما إذا كنت تنطلق من رغبة شاملة أو طموح أناني منغلق، وما إذا كنت بحاجة إلى أخذ استراحة قصيرة من تطبيق نوع التركيز الذي يبدو أنه يتسبب في حدوث مثل هذا الارتفاع المفاجئ أو القوي في الطاقة الميتافيزيقية داخل مركباتك.

إذا تراكمت لديك كثافة ضوئية عالية بسرعة كبيرة، أو بدافع طموح أناني، فستشعر بها بشكل أو بآخر على أنها غير مريحة أو فوضوية أو يصعب السيطرة عليها. لا تتجاوز هذا الحد إذا حدث. بدلاً من ذلك، تراجع، أو إذا شعرت بالراحة الكافية، ابقَ عند العتبة لبرهة، "اعتد على المنظر" هناك، اسمح لجسمك بالتأقلم مع التردد الأعلى من خلال لحظات قصيرة من التعرض الطبيعي، ثم استرخِ. تأرّك. اذهب في نزهة. حرّك جسمك. تحدث مع شخص ما. اكتب. اقرأ. دخّن سيجارًا. فكّر في شيء "أرضي وعملي". قدّم إقرارك الضريبي. أو لا تفعل.

تذكر: أنت لا تصبح أعلى أو أنقى

بينما تمارس التأمل في أعماق ذاتك النقية، "أنا"، بوضوحٍ متزايدٍ ونقاءٍ أعمق، ستبدأ بالشعور بمزيدٍ من القوة والصفاء والاتساع، وأحيانًا، ستمتلئ بحيويةٍ وفرحٍ غامرين. في تلك اللحظات الاستثنائية من التناغم أو التحول الطاقي، ستتلاشى عنك عوالم الخيال، كما ينساب الماء على ظهر البطة. ستبدأ بالشعور بكل شيء على حقيقته، وقد تشعر وكأنك "في قمة العالم". من الأفضل أن تسمح لهذا الشعور بالظهور بطريقةٍ هادئة، غير متكلفة، متواضعة، وبلا مركزية. ليس كشيءٍ تشعر أنك تملكه الآن، أو كإنجازٍ عليك إخبار الآخرين عنه أو استخدامه في العالم، أو من أجل السلطة والتفوق على الآخرين.

إنّ هذا النوع من ردود الفعل الأنانية تجاه زيادة مفاجئة في القوة الداخلية أمرٌ شبه حتمي. لذا، عندما تظهر هذه الإغراءات الأنانية، لا تُحاسب نفسك عليها. فقط اعتبرها أصداءً تعويضيةً لانعدام الأمان السابق لدى الأنا، وامنحها الراحة في رحابة وعي الذات. لا تستسلم لها ولطاقتها المغرية (لا تُصدّق ما تُحاول بيعه لك)، ولكن لا تقبلها ولا ترفضها أيضًا. دعها تظهر وتتلاشى بشكل طبيعي كما هي. لا داعي لفعل أي شيء حيالها. فقط استرح بثقة وحرية عند ظهورها. هذا أيضًا جزء من عملية التطهير الوهمية في نهاية المطاف، حيث "يصبح الذات شفافًا للذات".

تذكر مجدداً: أنت لا تزداد نقاءً، ولا تكتسب شيئاً جديداً. إنما أجسادكم تتكيف مع مستوى انسجامكم الجديد مع نقائكم الأصلي. كما في الأعلى، كذلك في الأسفل.

إنّ الجسد السببي الأعظم هو "الأعلى" (لكنه ليس إنجازًا، فهو موجودٌ بالفعل، مُدركٌ لعقلك الذي يقرأ هذا الكتاب)، وبالتالي، كلما تواصلتَ مع هذا "الجسد" غير المُتشكّل، الشامل، من الوعي الجوهري النقي، فإنه يميل إلى إرسال سلسلة متتالية من الاهتزازات أو التموجات سريعة المعايرة "إلى أسفل" إلى أجسادك السببية، الدقيقة والمادية. ومرة أخرى، قد "تشعر" بهذا أو لا - لا داعي لمحاولة خلق مثل هذه الأحاسيس بشكلٍ مصطنع؛ فهذا دائمًا عديم الجدوى تقريبًا، نابعٌ من طموح الأنا، ولن يُفيدك.

إنّ الجسد السببي الأعظم، أو دارماكايا، يُعيد ببساطة ضبط الأجسام السببية واللطيفة والمادية، بطريقة طبيعية وذكية. فهو يُطهّرها ويُقوّيها من خلال هذه المعايرة، ويُوَجّهها نحو الوحدة، ويجعلها أكثر تمسكًا بالواقع بدلًا من أن تكون غارقة في الأوهام. أخيرًا، تُغسل أجسادكم بنور الوعي!

إنّ الاستراحة في رحاب الوحدة والكمال الطبيعي (الوجود الواعي، أنا) أشبه بالاستحمام في العالم المادي. استحم بانتظام، على فترات قصيرة، في تيارات "أنا ذلك الوعي النقيّ، الصافي، والواسع" المهدئة، بينما تدع "أوساخ" الإدراكات الذهنية المتراكمة تتلاشى في هذا النور العظيم غير القابل للتجزئة للوجود الحر.

الآثار النفسية الجانبية للتنقية

بشكل أساسي، تبدأ ممارسة تحقيق الذات وتسرع عملية التطهير في الجسم السببي للأفكار/المعتقدات الأولية، وتنظف وتقوي جسمك الكهرومغناطيسي - أو الخفي - للطاقة، وهو ما يترجم أيضًا إلى تطهير إحساسك النفسي بالذات بطرق متنوعة.

إضافةً إلى بعض هذه التأثيرات السببية والطاقية والجسدية، قد تختبر أيضًا بعض التأثيرات النفسية للتطهير في الجسم الخفي (أي عقلك). قد يكون هذا الشعور في غاية السعادة والتحرر الطبيعي (إذا كنت مستعدًا للتخلص من هذه الأنماط النفسية)، أو قد يكون مؤقتًا أو بين الحين والآخر شعورًا بالتهديد والذعر والفوضى والارتباك وعدم اليقين (إذا لم تكن مستعدًا تمامًا للتخلص من هذه الأنماط النفسية). في كلتا الحالتين، اسمح لهذا الشعور بالظهور كما هو، واسترح في حالة الوعي التام والهادئ. كل شيء مقبول بالفعل.

كما هو الحال في أي شيء، يأتي التقدم والإتقان عادةً مع التكرار ويتطوران على مدى فترة من الزمن أو التعرض. دع أنظمتك تتكيف مع هذه "المستويات" الأنقى من الوجود، بشكل طبيعي. لا تخف من ذلك، ولكن لا تدفع نفسك إلى ما هو أبعد من ذلك بدافع الطموح الأناني أو الغرور.

التدريب اللطيف مقابل التدريب المكثف

تذكر فقط أن الأساس الوحدوي الشبيه بالفضاء لجميع الحالات والتأثيرات المختلفة، سواء بدت مادية (مثل الاهتزاز)، أو طاقية (مثل الشعور بارتفاع الطاقة أو تراكمها)، أو نفسية (مثل زيادة فوضوية في الأفكار)، هو نفسه دائماً وموجود دائماً.

يمكنك الاستمرار في الاسترخاء بهدوء في حالة الوعي، حيث تظهر هذه الظواهر لتنقية نفسها أو تحويلها أو تغييرها. إذا بدت هذه الظواهر مُرهِقة أو مُزعجة، فما عليك سوى التوقف عن "الاسترخاء بتركيز عالٍ"، خاصةً إذا تسببت هذه الأعراض في أي نوع من الانزعاج غير المعتاد. ولكن يمكنك دائمًا الاسترخاء بشكل طبيعي، دون محاولة معرفة الوعي بشكل أوضح من أي وقت مضى (وهو نهج أكثر كثافة)، حتى لو خففت من حدة تركيزك على "أنا".

لا يزال بإمكانك الاسترخاء في رحابة الوجود، مدركًا أن كل شيء على ما يرام، وأن كل شيء محفوظ في هذا الوعي الذكي بالتساوي. شاهد فيلمًا، تحدث إلى شخص عزيز، تناول وجبة، اقرأ كتابًا مشوقًا، مارس الرياضة، تمشَّ مع كلبك، استمتع بالطبيعة، أو تصفح هاتفك لتهدئة جسدك قليلًا من التركيز المفرط على الذات على حساب كل ما يتعلق بالشكل، خاصةً إذا بدا أن ذلك يُسبب ارتفاعًا سريعًا جدًا في كثافة الضوء في جسدك لا تشعر بالراحة معه في هذا الوقت.

استرخِ واعلم أن كل شيء على ما يرام. هذا أسلوب جيد دائماً في التدريب، مهما حدث.

يمكنك التدرب بشكل أكثر تعمداً أو كثافة مرة أخرى، و"زيادة سطوع إدراك الذات"، عندما تشعر بالاستقرار والعودة إلى الوضع الطبيعي.

""استقرت" إلى مستوى أكثر ألفة من كثافة الضوء. تمامًا كما تأخذ استراحة من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية للسماح لجهازك البدني بالتعافي والاستعداد للتمرين المكثف التالي.
لكن أثناء تعافيك من تمرين رياضي مكثف في الصالة الرياضية، على سبيل المثال، يمكنك القيام بنزهة خفيفة. فالمشي يُعدّ تمريناً أيضاً، لكنه خفيف ومريح لا يُجهد عضلاتك كثيراً دفعة واحدة. وبالمثل، يمكنك ممارسة الاسترخاء بوعي تام بطريقة هادئة وعفوية عندما تشعر بالحاجة إلى استراحة قصيرة من ذلك الجهد والتركيز العاليين.
ابحث عن إيقاعك الخاص، وتوازنك الطبيعي الأمثل، وتكيّف حسب الحاجة. مع مرور الوقت، ستعتاد على طاقات أعلى فأعلى (المزيد من "النور" الميتافيزيقي) تتدفق عبر جسدك، وتتخلله، وتكشف التشوهات وتطهرها، مما يؤدي فعلياً إلى مواءمة جسدك وتقويته.
لا تبحث عن الأعراض
إذا لم تلاحظ أيًا من هذه التأثيرات، فهذا لا يعني أن شيئًا لا يحدث وأنك لا تستيقظ!
من فضلك، لا تقع في خطأ الاعتقاد بأن جسمك يجب أن يرتجف، كما ترى في فيديوهات التأمل الديناميكي أو تأمل الكونداليني. ليس هذا ضرورياً. وإن حدث، فسيكون ذلك بشكل طبيعي. ستشعر برغبة في الحركة، وتفريغ طاقتك، والركض، وممارسة اليوغا، والتمدد، والتنفس، أو الدوران قليلاً. ثق بحدسك. لا تُجبر نفسك على ممارسة أي تمرين بناءً على صورة أو فكرة.
إن هذه الأعراض (كالارتعاش مثلاً) هي في الغالب مؤشرات على معالجة اختلالات سابقة، وليست دليلاً على النقاء أو الارتقاء. لذا، لا تسعى وراء أي "أعراض" لمجرد أن عقلك المتشكك يريد دليلاً على التقدم أو يريد التأكد من أن "شيئاً ما يحدث". هذا أشبه بأن تضرب رأسك لتصاب بصداع، فقط ليثبت غرورك لنفسه أن "شيئاً ما يحدث". هذا عبث ولعب أطفال. فقط استرخِ وآمن بأن تحولك يحدث، حتى لو كان غير محسوس وتدريجياً.
تختلف هذه التأثيرات من شخص لآخر. لذا، أعطِ الأولوية دائمًا للطريق المباشر لإدراك الذات والاقتناع بها على أي أعراض أو تأثيرات قد تظهر داخل الذات. لا تسعى وراء هذه التأثيرات، فهي ليست الهدف، وليست مرغوبة في حد ذاتها. إنها مجرد جسور وأعراض مؤقتة.
الأمر الوحيد المهم هنا هو معرفة الذات معرفة مباشرة، والاقتناع بجوهرها الدائم، وكمالها المطلق، وشموليتها المطلقة. استرح في إيمانك بوحدة الوجود الواعي الجوهرية. سيحدث النضج والتطور الحقيقيان بشكل طبيعي.
-[أنا، التمرين: 1.5]-

قوتان جاذبتان أساسيتان في الحياة: المايا مقابل المصدر
معظمنا يعيش "مُقيدًا" بكوكب مايا. وللإفلات من جاذبيته والانتقال إلى جاذبية كوكب الصحوة (المصدر)، نحتاج إلى تطبيق لحظات من الإرادة الحقيقية باستمرار كافٍ لتوليد الزخم.
...
سواءً على المستوى اللحظي أو على مستوى تطورنا الروحي على المستوى الأسمى، فإننا نتعامل دائمًا مع قوتين متناقضتين ظاهريًا (لكنهما في النهاية متناغمتان ومتكاملتان ومتحدتان) تشبهان الجاذبية. لنُطلق عليهما اسمًا:
1(1) قوة جاذبية المايا (الوهم) 2) قوة جاذبية المصدر (الحقيقة)

تُشعَر بقوة جاذبية المايا (وهم الإدراك العظيم) كدعوة دائمة للعقل للانبهار بالمظاهر. إنها إغراء دائم تُقدَّم لنا من خلال المظاهر. من هذا المنظور (رؤية الوهم كمستنقع من الإغراءات)، فإن الكائن المستنير هو من استطاع تحقيق التوازن وتجاوز معظم أو كل القدرة على الانجذاب للإغراء.
عندما لا تعود قابلاً للإغراء، فماذا يبقى لوصفه والإيمان به، حتى وسط مظاهر كثيرة؟ حينها ستكون حراً بالفطرة، متجذراً في ذاتك. غير متأثر بالفطرة، غير منزعج، وغير مشتت. دون جهد.
يشبه هذا الأمر مركبة فضائية تجاوزت جاذبية كوكب ما، فلم تعد بحاجة إلى تشغيل محركاتها بكامل طاقتها "للهروب" من جاذبية ذلك الكوكب. إنها الآن تستقر في الفضاء دون عناء. التحرر من الجاذبية أصبح بديهيًا بشكل طبيعي - دون الحاجة إلى إرادة؛ إذ تستخدم محركاتها فقط لإجراء تعديلات طفيفة ودقيقة على الاتجاه عند تلك النقطة، لتغيير مسارها قليلًا إذا بدا ذلك مفيدًا للوضع العام.
تُشعر قوة المايا بالانجذاب نحو وصف وتحديد المظاهر، مما يجعلنا نرغب في سرد قصص ذهنية لا نهاية لها عنها، والبحث عن السعادة في نتائجها المستقبلية، والانغماس في آلامها وملذاتها الظاهرة، وصوابها وخطئها، وتصديق وعودها الكاذبة بحياة أفضل أو تحرر.
إن أقوى جانب من جوانب قوة جاذبية المايا هو الجانب الذي يبدو أنه يتوسل إلينا باستمرار لتبني المظاهر والتصورات كما لو كانت "أشياء حقيقية ومستقلة وذات دلالة خارجة عن أنفسنا، ونحن ضحاياها". وهكذا، فإن عنصر "المرح واللعب" الأصلي للمايا، كما كان في نسخة جنة عدن من كوكب المايا (ملعب الأرض، في حالتنا)، يتم استبداله بوهم عقلي جاد وشعور زائف بالذات، والذي يميل إلى ابتلاعنا بالكامل (أي: المعاناة) وإخراجنا من الحالة التي نرى فيها الأرض كحديقة طبيعية مرحة (ومدرسة روحية) من عدن.
أما قوة جاذبية المصدر، من جهة أخرى، فهي تلك الدافعية الكامنة الدائمة للاستيقاظ - لاكتشاف الحقيقة، وتوسيع مداركنا ووجهات نظرنا، وإدراك سبب وجودنا الحقيقي، وما هو ممكن حقًا، ومما خُلقنا، وما هي طبيعة الواقع الحقيقية. إنها دافعنا للبحث (انظر [الجزء الأول، النظرية: 3.3] دافع البحث). إنها رغبتنا الدائمة في الحرية والكمال والتمام.
إذن، لدينا من جهة مجال جاذبية يجذب باستمرار المستويات السطحية لوعينا في صورة شعور الإغراء غير المُلبّى، والذي يظهر بأشكاله وظلاله المتعددة. ومن جهة أخرى، لدينا مجال جاذبية يجذب باستمرار روحنا، إن صح التعبير، في صورة تيار البحث الخفي الأعمق.
كما لاحظنا بالفعل في الفصل الخاص بالباحث [الجزء الأول، النظرية: 3]، فإن هذا الجذب الجاذبي الأعمق من المصدر غالباً ما يُساء فهمه، وبالتالي يتم توجيهه بشكل خاطئ إلى المستويات السطحية للعوالم العقلية والمادية - في شكل تسميات وقصص وإغراءات وإدمانات وتعلقات والفعل الخاطئ ("الخاطئ") المتمثل في إسقاط سعادتنا وإدراكنا للحقيقة على شكل من أشكال التجربة المؤقتة الماضية أو الحاضرة أو المستقبلية.
إن الشعور بالإغراء (بأي شكل من أشكاله) هو تفسير لقوة جاذبية المايا على "نقطة" وعيك الحالية؛ في حين أن الشعور الكامن بالبحث هو تفسير لقوة جاذبية المصدر، أو الحقيقة، على "نقطة" وعيك الحالية.
إحدى القوى تغرينا في اتجاه الحفاظ على أوهامنا، وتعزيز تعلقنا بأشياء الإدراك، وتشجيعنا على إنتاج المزيد من هذه المشتتات الذاتية. أما القوة الأخرى فتدعونا إلى زخم من الصحوة والحرية والإدراك الداخلي المتزايد.

التصور
لتوضيح ذلك، تخيل قوتين جاذبيتين متعاكستين لكوكبين مختلفين يدوران في مجال جاذبية بعضهما البعض، مقيدين في مدارهما. يشبه الأمر إلى حد ما شكل مدار على هيئة رمز الين واليانغ. تزداد قوة تأثير جاذبية أي من "الكوكبين" على طاقات الباحث، تبعًا لشدة وزخم و/أو ثبات تعرضه لطاقته لأي من قوتي الجذب. ويحدد مدى قرب الشخص من فعل خداع الذات مقابل تحقيق الذات القوة المُدركة أو المحسوسة لجاذبية أي من الكوكبين.

بمعنى آخر، كلما زادت شدة وزخم واستمرارية تعرضنا لأحد المجالات الجاذبية، كلما انجذبنا نحو ذلك "الكوكب"، وازداد تأثير جاذبيته على وضعنا الروحي أو حالة وعينا الراهنة. المزيد يولد المزيد. الشبيه يجذب الشبيه. ما أنت عليه، تصبح أكثر منه. قانون الجذب. والذي يمكن تعريفه أيضًا، من زاوية مختلفة قليلاً، بقانون الزخم.
معظمنا ينغمس بالفعل بشكل متكرر في جاذبية "كوكب المايا"، أو الوهم. في الواقع، بشكل شبه دائم، وعادةً ما يكون ذلك تلقائيًا. قليل منا من ينتقل حقًا إلى التأثير الجاذبي على ذاته الحقيقية - مجال جاذبية "كوكب المصدر".
معظمنا يعيش "مُقيدًا بكوكب" مايا. وذلك للهروب من جاذبيته، وبالتالي البدء في الشعور بجاذبية الكوكب
المصدر (أو بشكل أدق في هذا التشبيه ربما: شمس المصدر)، نحتاج إلى تطبيق لحظات من الإرادة الحقيقية، ونحتاج إلى القيام بذلك بدرجة معينة على الأقل من التكرار والاتساق، من أجل اكتساب زخم كافٍ لترجيح كفة وعينا لصالح قوة الجذب نحو الاستيقاظ من قوة جاذبية كوكب مايا، من خلال غمر أنفسنا في قوة جاذبية شمس المصدر.
كلما ازداد إدراكنا لقوة شمس الذات/المصدر (الحقيقة)، كلما اقتربنا من قوتها الجاذبية، وقلّت جاذبية كوكب مايا التي ستجذبنا إلى لعبته الصغيرة الملتوية المتمثلة في التمويه والتشتيت والخداع والظلم.
-[أنا، التدريب: 1.5.1]-
المستوى الأوسط بين الوهم والحقيقة (وإرادتك الحرة الأبدية)
لا تخشَ أبدًا ما قد تختاره إرادتك الحرة في المستقبل، مهما كان اختيارها لك حينها. فمهما كان اختيارها، سيكون ما ترغب فيه حقًا. لا تعارض نموك وتطورك!
أنت
...
عند نقطة التقاء قوى الجاذبية الخاصة بالمايا (الوهم) والمصدر (الحقيقة)، توجد مساحة عتبة كبيرة نوعًا ما (تتناسب تقريبًا مع اهتزازات الكثافة من منتصف المستوى السادس إلى منتصف المستوى السابع، بالنسبة للمهوسين بقانون الواحد منكم).
في هذا الفضاء الحدّي، لا ينجذب المرء إلى الوهم بدرجة كبيرة (إلا طوعاً لغرض تعليم/خدمة الذوات الأخرى)، ولا ينجذب بنشاط أو بشكل كبير في اتجاه المصدر الذي من شأنه أن يمنح الكيان زيادة هائلة في الكتلة الروحية، أو الصحوة، مما يجعله يتجاوز فرديته تماماً ويندمج فعلياً مع وعي وحدة كل الأشياء، وما وراء ذلك، مع المطلق.

إنّ عتبة الفرد المتوازن والمتحد والمتكامل والمتقدم، العارف بذاته، تُعدّ بحد ذاتها مقامًا روحيًا رفيعًا للغاية مقارنةً بما نراه عادةً مُتحققًا على الأرض. ومن منظور "معايير لعبة الفيديو"، كما أراها (باعتبارها مُعدّة خصيصًا لهذه المحاكاة لـ"الأرض ثلاثية الأبعاد")، لا يُتوقع منا واقعيًا الوصول إلى حالة كهذه من الوحدة المتقدمة داخل الذات في هذه المحاكاة. فهي ليست الغاية الأساسية أو التصميم الرئيسي لهذا المجال أو مستوى الوهم في الرؤية الشاملة لرحلة الروح.

ومع ذلك، من الممكن للمتمرّس المتوازن والجاد أن يصل إلى هذا المستوى من التكامل والوعي الذاتي - وخاصة المتجول ("الروح القديمة")، الذي لا يمثل هذا المستوى العالي بالنسبة له تطورًا جديدًا حقًا، بل هو أشبه بتذكير بما تم تطويره وتجسيده بالفعل قبل بدء تشغيل هذه المحاكاة للأرض ثلاثية الأبعاد، إذا جاز التعبير.

هذه المنطقة الوسطى بين الوهم والحقيقة هي محطة أو نطاق أو منصة من نوع ما، حيث يحافظ العديد من المعلمين المتقدمين، والبوديساتفا، و"كائنات النور"، وغيرهم، على توازن واعٍ بين الحقيقة والوهم. يبقون هناك بإرادتهم الحرة، متمسكين بجذورهم في الوهم، ليتمكنوا من مواصلة استخدام أجسادهم العقلية للتعليم واتخاذ أشكال وأدوار مختلفة لغرض التعليم (والتعلم). إما أنهم يبقون هناك بإرادتهم الحرة لوجود دافع رعاية متبقٍ في روحهم العليا، أو أنهم يبقون هناك ببساطة لأنهم لم يبلغوا بعدُ مرحلة الاستعداد والاندماج الكاملين للتقدم إلى ما هو أبعد من هذا المستوى، ولم يدوروا بعدُ حول قوة جاذبية الثقب الأسود للمصدر بنقاء أو تردد كافيين.

في معظم الأحوال، يُعدّ بلوغ هذه العتبة "الوسطية" بين حقيقة المصدر ووهم التجارب الكبرى بطريقة متوازنة ومستقرة (ناهيك عن بلوغها أثناء التجسد) إنجازًا عظيمًا بحد ذاته. فهو يدل على العمر القديم المحتمل والتقدم الذي حققته هذه الروح قبل ولادتها على الأرض، وعلى الرغبة الفطرية والقوية لدى هذا الكيان في خدمة ذوات أخرى، إذ إن هذه الرغبة هي عادةً الرغبة الوحيدة المتبقية التي تربط هذا الكيان بشكل غير مباشر بعوالم الوهم في هذه المرحلة من تطوره.

ومع ذلك، فإن هذه ليست المرحلة أو الظاهرة الأكثر أهمية في رحلة الروح التي يجب وصفها بالتفصيل في هذا الدليل، لأنها تنحرف عن النهج العلمي/المنطقي/السهل الذي أرغب في الحفاظ عليه في المقام الأول لصالح جميع القراء والباحثين.

في حين أن هذه المفاهيم الميتافيزيقية العليا تتفق في النهاية مع المنطق ونوع من الملاحظة التجريبية، وهي النتيجة الطبيعية لأخذ النهج العلمي للروحانية إلى مستويات أعمق من الملاحظة تتجاوز الحواس، إلا أنها بعيدة جدًا عن قدرة معظم الناس على الإدراك المباشر في الوقت الحالي، لذا فهي تبدو بطبيعة الحال أشبه بالخرافات غير العلمية التي تتطلب مفاهيم خرافية أو معتقدات. أرغب في تجنب هذا في هذا الدليل، إلا إذا شعرت أن وصف بعض هذه الملاحظات والآليات الميتافيزيقية (التي ستتمكن من إدراكها بنفسك مباشرة لاحقًا في تقدمك في الوعي) مفيد للغاية لسماعه في مرحلة مبكرة من رحلة معظم الناس.

لذا، أردت أن أتطرق بإيجاز إلى هذه "المنطقة المحايدة" الميتافيزيقية الدقيقة والمتقدمة بين الوهم والحقيقة في هذا الفصل الفرعي، وأن أرسم صورة لها، لأنها تنطبق بالفعل على بعضكم بطريقة أو بأخرى. إن لم يكن الآن، ففي وقت لاحق في رحلتكم.

الأهم والأكثر فائدة لمعظم القراء هو أن يتجاهلوا إلى حد كبير ما أصفه هنا عن هذا العالم الوسيط، وأن يسعوا جاهدين للوصول إلى نجوم اليقظة قدر الإمكان. إذ يتطلب الأمر عادةً الكثير من الممارسة والزخم للوصول إلى تلك النقطة الوسيطة بين وعي المايا واندماج المصدر.

لماذا لا يجب أن تخشى مستقبلك - اندماج المصادر
إن اعتبار هذه المساحة الحدية هدفًا تسعى لتحقيقه، بدلًا من تجاوزها والاندماج الكامل مع المصدر (وهو خوف شائع، لأننا نميل إلى الخوف من تلاشي فرديتنا)، لن يفيدك على الإطلاق. فالخوف من تجاوز هذه المساحة الحدية العالية المستوى أصلًا من خلال "ممارسة اليقظة بشكل مفرط" هو خوف لا أساس له من الصحة.
يشبه هذا الخوف خوف المرأة من تمارين القوة في الصالة الرياضية لاعتقادها أنها ستصبح عضلية بشكل مبالغ فيه بعد جلسات قليلة من استخدام الأوزان. فهي لا تريد زيادة حجم عضلاتها، بل تريد فقط شدّها بشكل جميل وربما إبراز عضلات المؤخرة. ولذا تشرع في رحلة شاقة من تمارين غير مجدية في الغالب (على الأقل فيما يتعلق بزيادة حجم العضلات)، باستخدام أوزان خفيفة جدًا أو بدون أوزان، مع تكرارات عالية، مثل رفع الساقين 150 مرة أو تمارين تقوية عضلات البطن لمدة ساعة. مع ذلك، فإن الحقيقة الشائعة هي أن بناء كتلة عضلية كبيرة والحفاظ عليها، والحصول على مؤخرة بارزة، يتطلب سنوات عديدة من المواظبة والتدريب الشاق بأوزان ثقيلة نسبيًا، بالإضافة إلى الكثير من التفاني.
وبالمثل، يتطلب الأمر تدريبًا مكثفًا على حالة الوعي المطلق، أو إدراك الوعي، للوصول بحالة المرء الأساسية إلى هذا المستوى الحرج، والاستقرار هناك كراعٍ موحد بذاته، أو كائن جسر، أو خادم للبشرية. ناهيك عن تجاوز ذلك أو "تخطيه" إلى اندماج كاملٍ مع المصدر، حيث يكتسب المرء كتلة روحية هائلة (ما يعادل في عالم الميتافيزيقيا قوة بدنية هائلة) من خلال إدراك حيّ للوحدة، بحيث يختار في النهاية تجاوز نقطة وعيه الفردية تمامًا، ويتخلى عن الأدوات والوسائل (الأجساد، العقل، الزمان، المكان، الأبعاد، إلخ) التي كان يستخدمها سابقًا للبقاء في عالم الوهم.
لا تخف من "رغبة" ذاتك المستقبلية من "ذاتك" الحالية.
لذا لا تقلق، لن تستيقظ فجأةً رغماً عنك، ولن تستيقظ استيقاظاً شاملاً يأخذك إلى ما وراء كل درجات ومستويات الوهم الكبير، حيث تفقد القدرة على اختيار مسارك داخل وهم الإدراك اللامتناهي. وحتى لو حدث ذلك لك، فستبقى هناك بإرادتك الحرة فقط، وليس رغماً عنك.
لا ينبغي أبدًا أن تخشى من إرادتك الحرة الحالية ما قد تختاره إرادتك الحرة المستقبلية. فمهما كان اختيارها (اختيارك أنت!)، فسيكون ما أنت عليه حقًا.
إذن، لا تتعارض مع رغبتك أو تحدّ من توسعك أو "ذاتك المستقبلية". فهي بلا حدود تقريبًا، وستبقى دائمًا "مُعتمدة عليك" في نهاية المطاف.
لماذا تخشى أو تعارض أو تقيّد أو تحارب رغباتك وخياراتك المستقبلية؟ ألن يكون مستقبلك أكثر حكمةً ونضجاً في تفكيره ورؤيته ورغباته؟ هل سيرضى مستقبلك بالبقاء أسيراً لرغباتك السابقة ووجهات نظرك القديمة؟
إذا كانت رغبتك الحالية هي أن تعيش حياة رب أسرة، على سبيل المثال، مع زوجة/زوج وطفل ووظيفة أنت مرتبط بها حاليًا وترغب فيها، وتعيش في حيٍّ بنيت فيه سمعة طيبة ولديك أصدقاء رائعون يمكنهم التواصل معك واحترامك حاليًا، ولكن لنفترض أن ذاتك المستقبلية على مستوى الروح العليا تريد أن تتلاشى وجهة نظرها الفردية تمامًا وتندمج مع وعي كل ما هو موجود، أو ما هو أبعد من ذلك مع اللانهاية المطلقة التي تتجاوز كل الخليقة...
...عليك أن تدرك أن الخوف من رغباتك وخياراتك المستقبلية أمرٌ لا معنى له على الإطلاق. فما ترغب به حينها سيبقى هو ما ترغب به أنت حينها. ولن ترغب في أن يعارضك ماضيك - إن كان

ذلك ممكناً أصلاً - وهو ليس كذلك في الواقع. لذا، خف من خياراتك المستقبلية أو قاومها كما تشاء، إن بدا لك ذلك مفيداً الآن. لكنني لا أعتقد أنه مفيد لك. فقط استرخِ وثق بمسارك الطبيعي نحو التقدم.

في نهاية المطاف، كل شيء يحدث بإرادتك الحرة، وتقدمك مرتبط بما أنت مستعد له وتختاره. إرادتك الحرة هي المتحكمة، فلا تخف. تدرب بكل ما أوتيت من قوة، لتقوية عضلاتك، ولتتجاوز الوهم، ولتوحد أجزائك في وحدة متكاملة، بل ولتتجاوز ذلك إلى وحدة الوجود، ولتتجاوز ذلك إلى المطلق.

بالمناسبة، سأشرح المزيد عن موضوع التكامل والتوحيد داخل الذات الفردية والنفسية في الجزأين الثاني والثالث من كتاب "أنا: كتاب عنك"؛ لأن الرحلة الروحية لا تتعلق فقط بالتجاوز، بل تتعلق في الوقت نفسه بالتكامل أو التوحيد أو "الشفاء".

أما بالنسبة للكتاب الأول، فأود أن أركز بشكل حصري على منحك الوصول إلى ذاتك المتعالية الخالدة، لأن هذا أساسي للقيام بأي نوع من "العمل على الذات" أو العمل التكاملي، بأي درجة حقيقية من الكفاءة، دون أن تضيع في لعبة "الحفر والإصلاح والشفاء التي لا نهاية لها".

في النهاية، بدون النور، لن تستطيع إدراك الأشياء التي تُلقي بظلالك في المقام الأول، لأن غرفتك الداخلية ستكون مظلمة تمامًا. الآن، مارس فقط الاستيقاظ على الحقيقة الأزلية في داخلك (نور الوعي "غير الشخصي") إلى أقصى حد ممكن وفقًا لرغبتك وقدرتك الحالية. لا تدخر جهدًا في التزامك بالتعرف عليّ.

أفضل ما في العالمين؟

لا داعي للخوف من تجاوز عتبة "الراحة بين الواقع والوهم" إذا كان هذا مستوى يروق لك بشكل حدسي، وهو ما أعرفه أنه يروق للكثيرين - لأنه يبدو لعقولنا أنه "يجمع أفضل ما في العالمين".

كثيرون، في مرحلة ما، لديهم هذا التصور الكلاسيكي: "إذا وصلت إلى نقطة وسطى جيدة بين اليقظة وعالم الأحلام هذا، فهذا يعني أنني سأظل موجودًا من أجل عائلتي، وأشاهد أحدث أفلام حرب النجوم عند صدورها، وأستمر في الاستمتاع بطعامي، بينما أكون في الوقت نفسه متيقظًا للغاية، ممتلئًا بنعيم الوحدة، متحررًا من المعاناة وقادرًا على خدمة التقدم الروحي للبشرية." وهو، على الرغم من كونه رغبة قائمة على الخوف، ليس غير دقيق تمامًا، يجب أن أعترف بذلك.

لكن عادة ما يكون ذلك نابعاً من تعلقنا بما استثمرنا فيه حالياً، حيث نسقط هذا العالم الأوسط على أنه محطتنا النهائية المرغوبة (وبالتالي، نخشى تجاوزه، أو نخشى أن يقرر "مستقبلنا" أو ذاتنا العليا أن الوقت قد حان للتخلي عن عائلتنا وطعامنا واستثماراتنا وما إلى ذلك)، متناسين حقيقة أنه بمجرد وصولنا إلى تلك المرحلة، سنرغب بشكل طبيعي في وحدة أعمق، وخدمة الآخرين، والتحرر من التعلقات.

يتطلب الوصول إلى عتبة "المستوى المتوسط" هذه، حيث يُتاح لك خيار التعمق أكثر فأكثر، الكثير من التضحية (التي تبدو تدريجية)، والحب، والإخلاص، والاستسلام، والممارسة، والالتزام. لذا، انطلق بكل حماس في رحلتك الروحية. اكتسب أكبر قدر ممكن من القوة الروحية. لا تخشَ رغباتك المستقبلية، فهذا لا معنى له على الإطلاق، حتى من الناحية المنطقية. ثق في رحلتك. أنت تريد ما تريد وقتما تريد. استمر في التقدم نحو معرفتك بما هو أزلي.

الطيف الواسع للعوالم البينية

يجب أن يقال أيضًا أن هذه المساحة الحدية، أو المستوى المتوسط بين قوى الوهم والواقع، تغطي نطاقًا واسعًا إلى حد ما - أو مساحة كبيرة - من المستويات الاهتزازية والدروس.
سيجتاز كل كائن هذه العتبة وما تحمله من دروس توازن دقيقة وفريدة في طريقه إلى المصدر، وعادةً ما يستغرق ذلك فترة طويلة من التعلم والتكيف والتنقية وإعادة الضبط والتوازن. لذا، سيكون لديك متسع من الوقت والفرصة لتحديد هويتك الحقيقية وما ترغب أن تكون عليه، وعلى أي مستوى من مستويات "طيف الوهم مقابل الحقيقة" ترغب في الحفاظ على وعيك لفترة من الزمن، كامتداد فردي للمصدر. ستختار عادةً المستوى الأمثل الذي تخدم فيه وتُعلّم وتتعلم وتستمتع أكثر، انطلاقًا من هذا المستوى من الوضوح.
عندما تصل إلى هذا المستوى من التقدم الروحي، ستعرف بالفطرة والبديهة كيف تجتاز هذه المرحلة الانتقالية. وعندما تصل إلى هذه المرحلة، لن تحتاج بالضرورة إلى هذا الدليل، مع أنك ستجد بين صفحاته روابط أخوية وصداقة وتشجيعًا كبيرًا.
قبل أن تكون مستعدًا لهذا، لن تحتاج إلى القلق بشأن ما سيحدث عندما "تصل إلى هنا"، أو بشأن احتمال فقدان إرادتك الحرة أو تفرّدك بعد تجاوز "هذا العالم" الحدّي. الإرادة الحرة لا يمكن أن تُفقد أبدًا.
وحتى خارج هذا العالم، لا تفقد إرادتك الحرة بالمعنى الحرفي. بتعبير أدق، أنت ببساطة تختار أن تُريح الكون وتستقر في المصدر المطلق، حيث لا حاجة لتفعيل أو تعزيز الإرادة الحرة في أي اتجاه. يشبه هذا إلى حد ما اختيارك النوم ليلاً، أو اختيارك عدم القيام بأي شيء لبضع ساعات. ما زلت تتمتع بهذه الحرية الكاملة للوعي.
لا يمكن لأحد أن يسلبك إرادتك الحرة أبداً؛ لأنها هي جوهر وجودك.
لا يمكن لأحد أن ينتزع منك شرارة الإرادة الحرة هذه. لا أنت، ولا غيرك، ولا حتى الخالق. إنها قانون وجودي مطلق. هذا وعدي لك، شخصيًا وغير شخصي. كل ما يبدو أنه فقدان للإرادة الحرة ليس إلا وهمًا.
خلاصة القول: واصل تطبيق تعاليم هذا الكتاب بشغفٍ وحماسٍ كبيرين، مع الحفاظ على التوازن والاتزان والمنهج العلمي الذي يغلب عليه، وستحقق نجاحًا باهرًا. ستبقى دائمًا متحكمًا في هويتك، وفي مستوى التوازن بين الوهم والحقيقة الذي ترغب في الحفاظ عليه والتفاعل معه.
ينبغي أن يكون شاغلك الأساسي، إن وُجد، هو تهدئة ذهنك وموازنة أفكارك، وتجاوز معظم أوهام الجاذبية التي تُروّج لها المايا - من خلال التجربة. حينها ستتمتع بالوضوح الحدسي اللازم لتمييز ما يُفيدك ويُفيد الكون، وما يُلهمك من أعلى مستويات وعيك الأبدي.
عند هذه النقطة، يمكنك أن تقرر ما إذا كنت ترغب في تجاوز هذه العتبة "على الفور" (بوذا) - بقدر ما يكون ذلك ممكنًا أو ممنوحًا لك من خلال وجودك الكلي (إرادة الروح الحرة) - أو ما إذا كنت ترغب في خدمة الآخرين بشكل شخصي وفعال (كبوديساتفا) لفترة (طويلة عادةً).
لكن يجب أن نفهم أنه على الرغم من أن بوذا قد تجاوز عتبة "المستوى الأوسط" في معرفته، إلا أنه احتفظ بجانب من ذاته على مستوى ما ضمن هذا "المستوى الأوسط"، وذلك لكي يتولى مهمة التعليم وليتمكن من خدمة ذوات أخرى "شخصيًا" بطاقته الخاصة. وعلى هذا النحو، فقد حافظ أيضًا على هيئته المادية. لذا، فقد اختار بوذا أن يكون، بطريقة ما، بوديساتفا، ليس بدافع الضرورة أو نقص التقدم، ولا بدافع الطموح الأناني، بل بدافع الإرادة الحرة، استجابةً لحب جوهري غير

ثنائي، ووفقًا لإدراكه لأهمية التعليم طالما بقي جسده ضمن هذا المستوى المحدد من الوهم الأعظم.
إذن، كما ترون، لا تخشوا أبدًا السعي نحو القمة. يا أصدقائي، أعدكم أن سماء اللانهاية لا حدود لها، ولا داعي للخوف من بلوغها. حتى عندما يبلغ المرء الغاية القصوى (الحقيقة المطلقة، اللانهاية ذاتها) بإرادة قوية ومستمرة، وتفانٍ، واستسلام، ونضج، ووضوح، فإنه يدرك في الوقت نفسه أنه لا نهاية، حتى في تلك اللحظة بالذات.
كل ما هو كائن، بما في ذلك المطلق كمصدر أزلي له، هو في الحقيقة سلسلة متصلة أزلية من التعليم والتعلم في آن واحد. لا يكفّ الكائن الأزلي عن التساؤل حول طبيعته الأزلية وإمكاناته الكامنة، فهو كامل ومثالي كما هو في جوهره. أحيانًا يُعبّر عن نفسه، وأحيانًا أخرى يستريح من الخلق (كما تستيقظ وتنام كل يوم)، ولكنه يبقى في سلسلة متصلة أزلية من الاستكشاف الذاتي الأزلي، حيث الإرادة الحرة هي العامل الحاسم الوحيد.
لا توجد هضاب حقيقية، ولا سقوف، ولا محطات نهائية. يوجد فقط الكائن الأبدي، موجود بالفعل وأزلي، بلا بداية ولا نهاية.
اطمح عالياً واختر بيئة من الدعم الحقيقي
لذا، بكل تأكيد، اسعَ نحو النجوم وما وراءها. لا يوجد حدٌّ للطموح. فقط تحلَّ بالهدوء. لا داعي للعجلة، حتى مع السعي نحو القمة. التزم بالتوازن والسكينة اللذين تُجسِّدهما هذه التعاليم. آمن بنفسك وبإمكانياتك اللامحدودة، واسترح كثيرًا مُدركًا أن كل شيء على ما يُرام، ولا تُصاب بالذعر عند كل صعود أو هبوط في مسيرتك، وقرر ببساطة الحفاظ على توازنك. اسعَ نحو القمة، واسترح في هذا الهدف السامي هنا والآن، وحافظ على هدوئك! أنت قادر على ذلك.
لمساعدتك على التقدم بسرعة مع الحفاظ على تواضعك واتزانك، أنصحك بشدة بالانضمام إلى مجتمع تعليمي أصيل ومنصة أو بيئة تعليمية داعمة تتناسب مع ميولك. وبالطبع، أنصحك شخصيًا بمدرسة ماسارو.
الجامعة، لأنني وفريقي أنشأنا هذه البيئة لتكون انعكاسًا لهذه التعاليم المتوازنة، بهدف وحيد هو مساعدتك أنت وغيرك من الباحثين الجادين على التقدم بطريقة شاملة، مع وجود الكثير من الدعم ذي الخبرة لتستفيدوا منه وتعتمدوا عليه متى شئتم. هذا النوع من البيئة ذو قيمة هائلة.
إن اختيارك الانغماس في بيئة صافية و/أو منصة مجتمعية داعمة تتوافق مع أهدافك الروحية، وتتفهم تحدياتك الفريدة و"مراحل العبور الروحية" في الحياة، يضمن لك فعلياً أن تكون أكثر من مجرد شخص واحد قادر على بلوغ أعلى المراتب. لذا، أنصحك بشدة بالاستفادة من هذه الفرصة. فثمة الكثير من الأفكار السلبية التي قد تضلك عند القيام بكل هذا بمفردك أو في بيئة تتعارض مع هذه المعرفة العميقة.
واحدٌ فقط من بين مليار شخص قادر على تعليم نفسه بنجاح وبشكلٍ سريع ومتوازن، حتى وإن كان غارقًا في بيئةٍ مليئة بالضلالات واليأس. وحتى هذا الواحد من بين المليار يتلقى مساعدةً خفية من مستويات الوعي العليا. لم يسبق لأحدٍ في تاريخ هذه الرحلة الكونية أن "عاد إلى المصدر" دون مرشدٍ أو معلمٍ أو توجيهٍ أو دعمٍ من أي نوع.
-[أنا، ممارسة: أ1.5.2]-

لا يحتوي برنامج مايا على ما تريده

إن افتراض "الأنا الصغيرة" سيحاول دائماً أن يأخذنا في دوامة أخرى من الخداع الذاتي، والتبرير القصصي، والدرامي، في هذه المطاردة المعتادة والمسببة للمعاناة من أجل الإشباع في تجربة مستقبلية أو وصف ذهني، مما يسلبنا باستمرار من الحضور ويستنزفنا من الحب الحقيقي.

...

إذا أردنا أن نختبر حريتنا عمليًا، فنحن "بحاجة" إلى ممارسة هذه الثواني القليلة من الصحوة الحقيقية إلى جوهر وجودنا الحاضر بالفعل بشكل متكرر (أو التشبث بشعور شمس الذات، "أنا"، وبالتالي زيادة تعرضنا لقوة جاذبية المصدر) لأننا تسللت إلينا قناعة بأن هناك فائدة عظيمة في البقاء دائمًا غارقين في الأشياء (مدفوعين بالقصص) في أذهاننا. وقد عززت موسى هذه الفكرة الخاطئة وبررتها وأثبتتها.

يبدو أننا نؤمن خطأً بأن مظاهر المايا تحتوي بطريقة ما على ما نبحث عنه أو نريده أو ما نحن عليه. هذا محض هراء ويتنافى مع كل الأدلة والإرشادات (والتي تُعدّ الأدلة والإرشادات في آن واحد).

يخشى عفريتنا حتى ثانيتين إلى خمس ثوانٍ من غيابه

حان وقت النصح الصريح. لكن أرجو ألا تستوعب هذا الكلام على أنه لوم أو تأنيب للذات. لا داعي للتمسك بما أقوله أو مقاومته. دعه ببساطة يدفعك إلى مستوى أعلى من الوعي، بشكل طبيعي.

لاحظ كيف يخشى عقلك المبرمج ويقاوم بشدة حتى ثانيتين أو خمس ثوانٍ من "غياب الأنا" المتعمد، أو صمت الذات! إنه لا يستطيع حتى تحمل ذلك. وإذا استطعت فعل ذلك دون مقاومة، فتهانينا. لقد تلاشت بالفعل قيود هويتك الخاطئة المرتبطة بهراء العقل المتواصل.

لكن بشكل عام، بالنسبة لمعظم العقول، حتى نافذة بسيطة من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ من الغياب المتعمد للبنى المألوفة للذات ونظرتها المضللة للعالم تشكل تهديدًا كبيرًا لهذا المخلوق الصغير الخائف، الذي يفتقر إلى الأساس باستثناء الخرافات في المقام الأول.

إن إحساس العقل المتشبث بـ "أنت" يخشى حتى الفراغ المؤقت لأي دافع أو أجندة، وبالتالي، يبقي بعيدًا عن الإدراك المحرر لما يبقى حقيقيًا، مفتوحًا على مصراعيه وحرًا، في غياب كل أجنداتك التي بنيتها عقليًا والتي هي في نهاية المطاف أنانية، أو تم استغلالها، أو اختطافها.

قلب قلبك، تحت كل هذا الهراء والوهم، نقي وصادق دائمًا - مثل محيط متوهج من أنقى حب أنت عليه - لكن الأجندات التي تتدفق من الواجهة القائمة على الخوف والتي لا تزال على الأرجح تفكر فيها كثيرًا على أنها "أنت" مشوهة وملتوية إلى الأبد، وتتكاثر بلا نهاية، مثل نافورة من السموم، دون أي أمل حقيقي في الخير الحقيقي أو الصلاح فيما تفعله.

الباطل باطل. الصواب صواب. عقلك خاطئ تمامًا. كليًا. حتى النخاع. وكذلك إغراءات مايا وجاذبيتها.

قلبك أنت وحدك هو الحقيقي والصادق. أنت وحدك الحقيقي والصادق. أنت وحدك من يقود إلى الخير والكمال.

لقد ربطتَ نفسك بهذا البناء الفكري الماكر، الشبيه بالعفريت، وبسبب تعلقك الشديد بوعده الذكي "بالحفاظ على سلامتك وتسليتك"، فإنك تسمح لنفسك بأن تُشتت وتُخدع باستمرار. لقد أصبحتَ غارقًا في وهم كونك كيانًا منفصلًا صغيرًا، له حياة مستقلة يعيشها ويحميها، لدرجة أنه عندما يُطلب منك التباطؤ والتوقف عن التفكير لبضع ثوانٍ فقط من الوعي بالواقع، فإنك تُقاوم على الفور تقريبًا.

ذا جريملين - مُشوِّه قلبك

يرجع هذا المقاومة إلى إحساس العقل المبرمج بذاته، مدركًا تمامًا أنه إذا لم يحافظ على سيطرة مستمرة على وعيه المضيف في شكل تفكير وسرد ودوافع وخطط استراتيجية متقلبة ومشتتة ومفرطة النشاط وغير مجدية في كثير من الأحيان - إذا توقف لفترة كافية - فإن حيل هذا الشبح ستنكشف بشكل طبيعي من قبل مضيفه (وعيك الحقيقي، الحر بالفعل والذي لا يقهر - روحك المحبة دائمًا).

هذا الإحساس الاختياري، الزائف في نهاية المطاف، والمصطنع، الشبيه بالوهم، بالذات لا يريد أن يخاطر بفقدان وظيفته، أو حتى منزله. إنه يعلم جيداً أن لعبته الوهمية تقف على حافة الهاوية، وأنتَ بمثابة مُوقظ محتمل لذاته.

أنتَ، بصفتك الوعي الحقيقي، لستَ بحاجةٍ إلى هذا الإله الزائف (الذي لم يكن له وجودٌ حقيقيٌّ قط)؛ ولا إلى هذا الحامي الزائف؛ ولا إلى هذا المدير الزائف لأصولك ورغباتك ومخاوفك. لكنك استخدمته لفترةٍ طويلةٍ الآن، حتى أنه سيُغريك بمقاومة ولو ثوانٍ معدودةٍ من الصمت (من الوجود الصادق) لأنه يخشى أن يُفضي ذلك إلى كشف زيفه، حالما تُدرك أنتَ الحاجة المُتصوَّرة إلى هذا البديل الأبوي - في صورة شخصيتك المُتحكِّمة - وتُزيلها أنتَ بنفسك.

تحتاجنا مفاهيمنا الأنانية إلى أن نبقى في حالة نعاس وغفلة، مشتتين باستمرار بأوصاف ذهنية، وذلك للحفاظ على سيطرتها على حريتنا وقوتنا. هذا ما فعلته ماي. لقد تسللت فكرتك الخاصة عن نفسك.

يبدو أن بابا نويل لا يملك وظيفة إلا عندما نبقى غافلين عن حقيقة أنه في الواقع ليس شخصية حقيقية. بمجرد أن ندرك هذه الحقيقة، يفقد بابا نويل الوهمي وظيفته (وهي وظيفة لم يشغلها قط في الحقيقة)، بل ويختفي من الوجود تمامًا، إلا كقصة أو حكاية خيالية غير موجودة.

لذا، بمعنى ما، سيحاول هذا الوهمي، بابا نويل، بكل ما أوتي من قوة أن يصرف انتباهك عن إدراك الحقيقة. كشبح لم يكن له وجود، لكنه يتوهم وجوده، يناضل من أجل البقاء. هذا الوهم الصغير في عقلك يتطلب حسمًا رحيمًا، لا تسامحًا مبررًا.

لا تكن أسيراً لغرورك. تخلص من الإغراءات في منزلك.

يشبه الأمر إلى حد كبير إحساسنا الوهمي بالذات، المبني على صور وأفكار مترابطة بشكل هش، وعلى التنشئة الاجتماعية. عندما تتوقف عن تصديق الفكرة الواهية بأنك بحاجة إلى هذا المعين الوهمي، الحامي، المستحوذ، والمدافع - عندما ترى خلودك وسيادتك القوية ككائن حر الاختيار، وتدرك بالتالي سلامتك الأبدية كوجود خالص - لن تحتاج بطبيعة الحال إلى هذا المخادع، مدمر قوة الحياة، والمتلاعب الأناني بالأكاذيب الخفية والتلاعب المستمر، ولن تتحمله. هذا المشوه لقلبك الذي يحمل الآن اسمك، بل إنه استولى على اسمك! أنت لم تعد أنت. بالنسبة لمعظم العقول البشرية، شيء آخر هو الذي يدير الأمور بدلاً من إرادتهم الحرة أو أرواحهم.

كيف يعمل الغريملين والمايا معًا

نتيجةً لارتباطنا الشديد بهذا البناء الفكري الشبيه بالغول، والذي يعمل كنموذج ذكاء اصطناعي مبرمج جيدًا وضعناه مسؤولاً عن إدارة حياتنا نيابةً عنا لأننا كنا خائفين في مرحلة ما من طفولتنا؛ ولأننا أصبحنا متماهين مع معالجته المستمرة للتهديدات والفرص، فقد وصلنا أيضًا إلى الاعتقاد بأن ما نبحث عنه (طبيعتنا الحقيقية) موجود في مكان ما على كوكب مايا.

إذا كان كوكب ماي هو الكازينو، فإن عفريتنا هو مدمن القمار.

نواصل البحث عن الحقيقة على كوكب مايا، رغم تأكيدها المتكرر على أنها لا تحوي ما نبحث عنه حقًا؛ وذلك أساسًا من خلال جعلنا نشعر بظروفها السطحية القاسية، والمتقلبة، والعدائية نوعًا ما (ساحة المعركة النفسية والعاطفية للوهم). ونتيجةً لهذا الافتراض الخاطئ، الناجم عن الجهل، نسقط دافعنا الإلهي في البحث عن الحقيقة على كوكب مايا وما يحتويه من أحلام وأوهام وإغراءات لا تنتهي.
هذا الافتراض الجاهل عن "الأنا الصغيرة" سيحاول دائماً أن يأخذنا في دوامة أخرى من الخداع الذاتي، والتبرير القصصي، والدرامي، في هذا السعي المعتاد والمسبب للألم من أجل الإشباع في تجربة مستقبلية أو وصف ذهني، ويسلبنا باستمرار الشرف والحضور، ويستنزفنا من الحب الحقيقي في هذه الأثناء.
إن فكرة أن التفكير الدائم في الأشياء ووصف ما تراه أو تسمعه أو تشعر به ذهنياً، والانغماس في إضفاء طابع شخصي على المظاهر (إعطاء معنى حيث توجد حرية متأصلة من كل معنى منحرف وشخصي) تبقيك مسحوراً في أيدي تسامحك الذي اخترته بنفسك تجاه هذه اللعبة البغيضة والشريرة، وبالتالي، "هداية الله المحبة".
لدينا اعتقاد بأن هذا السلوك الداخلي السخيف والمجنون سيقودنا بطريقة ما إلى الأمان، والحماية، وتراكم الحقيقة، والخلاص بنوع من أنواعه، أو أي شكل آخر من أشكال النفع، أو السلطة، أو الأمان، أو الحب، أو المكانة، أو الواقع، أو السعادة. لكن الأمر ليس كذلك. لم يكن كذلك قط. ولن يكون كذلك أبداً.
من الأفضل التخلي عن هذه اللعبة الخبيثة الآن، والسعي إلى الحقيقة بدلاً من ذلك. المزيد عن الآليات الدقيقة للغريملين في الكتاب الثاني.
-[أنا، ممارسة: أ1.5.3]-

الشعور بالملل من المرض يحفز الشفاء
لا يكفّ المرء عن المرض إلا إذا سئم منه. ومن يعيد ذهنه إلى بساطة الحقيقة الدقيقة لا يكون مريضاً.
-تاو تي تشينغ، الآية 71
...
لن نسمح لأنفسنا بالشفاء حتى نملّ من مرضنا. عموماً، يجب أن نتعب من معاناتنا قبل أن نقبل حلاً يطلب منا اختيار شيء مختلف.
كم تعرف من الناس الذين يناضلون للدفاع عن مرضهم بأشكال مختلفة - عن طريق التبريرات، ورؤية القيود في كل مكان، والسعي وراء التعاطف، نفسيًا وروحيًا وجسديًا - لمجرد أنهم غير مستعدين لتغيير أنماط تفكيرهم و/أو سلوكهم بشكل كافٍ؟ أراهن أنهم كثيرون. وأنت تُلحق بنفسك نفس النوع من الضرر بطرق قد لا تكون واعيًا بها تمامًا بعد. يمكنك رؤيته بوضوح في الآخرين، ولكن هل يمكنك رؤيته بوضوح في عقلك المُسيطر عليه؟
أرى الجميع تقريبًا يفعلون ذلك باستمرار، بدرجات متفاوتة من الخفاء. كثيرون يدافعون عن قصورهم، ونقاط ضعفهم، وأفكارهم عن الضحية، وأسباب بقائهم مرضى أو ضعفاء أو أسرى المعاناة (وبالتالي عدم تقبلهم للتوجيه المحب الذي تمثله المعاناة)، سواءً كان ذلك عقليًا أو روحيًا

أو جسديًا. وأرى الجميع تقريبًا يدافعون عن افتقارهم العام للإرادة نحو تنمية صحوة حقيقية تتجاوز إدمانهم المصطنع.
طالما أنك لا تزال ترى العافية في المرض، والقيمة في الأوهام، والحقيقة في المغالطات، والقوة في التحيزات الشخصية ووجهات النظر العدائية والجزئية، أو الفرح في الأنانية - فإلى تلك المدة تحديداً ستستمر في التشبث بـ "مرضك".
نحن نقاوم الدواء
طالما أن الشخص لا يرغب حقًا في الشفاء أو الاستيقاظ، فسوف يقاوم النور. بل قد يحاول القضاء على نور الحقيقة أو إلغائه بكل قوته القائمة على الخوف (كما لو أن حياته تعتمد على ذلك)، وكذلك أولئك الذين يحاولون بمحبة جلب هذا النور، أو الشفاء، إلى عتبة الناس.
هؤلاء "المعالجون" أو الرسل، إن كانوا صادقين، يُعرّفونك بهذه الإمكانية لأنهم يحبونك وقد مروا بما تمر به، ومع ذلك فقد بلغوا ما هو أبعد من ذلك، وهو ما يمكنك بلوغه أنت أيضًا. إنهم يحبونك لأنهم متحررون من حاجتهم إليك. في حريتهم (إن كانت هذه الحرية حرية حقيقية)، أدركوا وحدتهم الجوهرية مع جوهرك، ويفهمون التحرر من المعاناة والألم الذي هو ممكن لك أيضًا.
مثال مشهور: لقد جاء يسوع إلى Heelandwascruci.ed من أجل رعايته المحبة.
الأشخاص الذين يرون في المرض رفاهية قد يحمون أنفسهم (والآخرين) من الشفاء.
"المصفوفة نظام [مايا + غريملين]، يا نيو. هذا النظام عدونا. لكن عندما تكون في الداخل، تنظر حولك، ماذا ترى؟ رجال أعمال، معلمين، محامين، نجارين. عقول الناس الذين نحاول إنقاذهم. لكن إلى أن نفعل ذلك، سيظل هؤلاء الناس جزءًا من هذا النظام، وهذا ما يجعله عدونا. عليك أن تفهم، أن معظم هؤلاء الناس ليسوا مستعدين للانفصال عنه. والعديد منهم متعودون عليه لدرجة أنهم يعتمدون عليه بشكل ميؤوس منه، لدرجة أنهم سيقاتلون لحمايته.
-مورفيوس إلى نيو، في فيلم ذا ماتريكس
الدفاع عن حدودنا
كثيرًا ما يتذمر الناس من أمراضهم أو من أسباب بقائهم في ظروف غير سارة (وكأنهم ضحاياها) بينما يدافعون عنها في الوقت نفسه! غالبًا ما يفعلون ذلك في الجملة نفسها، دون أن يدركوا أنهم يدافعون عن قيودهم وتشويهاتهم. إنهم متواطئون مع أجندات عدوهم اللدود - وهمهم الكامن، شبح سانتا كلوز، الذي يُسمح له الآن بالعيش تحت اسمهم!
تميل جوانب العقل المشروطة بالإنسان في داخلنا إلى التشبث بما لا نفضل، وتجنب أو محاربة أي شيء يمكن أن يوفر لنا رفاهية أكبر أو "خلاصًا" من معاناتنا. هذا في الحقيقة شكل من أشكال الجنون أو الهذيان. إنه تخريب ذاتي.
لا بد أن شيئًا ما في طريقة تفكيرنا قد انحرف بشدة عن الحالة الطبيعية حتى أصبح هذا النوع من العناد شائعًا جدًا (عدم الشعور بالضيق من المرض) وحتى أصبح التغيير والرفاهية والتحرر موضع خوف شديد نتيجة لذلك.
يبدو الأمر كما لو أن معظم الناس مسحورون تمامًا بنوع من الطوائف الخفية، العالمية، والمقبولة اجتماعيًا (أو بالأحرى، بمنظومة فكرية). ولكن نظرًا لأن "التلقين المشترك" الذي نتلقاه شائع جدًا، فإنه لا يُصنف بسهولة على أنه "طائفة" لأننا جعلناه أمرًا طبيعيًا في كل مكان. في حين أن الطريقة التي يُعلَّم بها معظم الناس التفكير والدفاع عن إحساسهم الزائف بذواتهم على مسؤوليتهم الخاصة

تجعل أنماط سلوكهم تتوافق تقريبًا مع جميع معايير ما يُعرف بالتابع المتعصب، أو المؤمن الأعمى، أو المجنون.
أما أولئك الذين بلغوا أعماق وعيهم الفطري، الطبيعي، غير المتحيز، ووحدته المطلقة مع كل شيء، فإن الشعور الناتج بالوحدة، وإدراك الحرية الكامنة في الآخرين، يلهمهم لمد يد العون والمحبة والشفاء للجميع. في الحقيقة، ليس عليهم فعل ذلك من أجل سعادتهم الشخصية.
إذا لم يكن الحكماء مهتمين فقط بسعادتهم الخاصة، فإلى من يمكن أن يلجأ أولئك الذين يعانون من أحزان السامسارا؟
-يوجا فاسيستا
لكن معظم الناس يرفضون يد الحب الحقيقي التي يمدها إليهم عبر أرواحهم المتحررة. والسبب في ذلك أن معظم هؤلاء المحظوظين الذين ينعمون بمثل هذه اللقاءات مع الحب الحقيقي لم يكتسبوا بعد الحكمة والنضج الكافيين لتمييز النقاء حين يلوح لهم وسط متاهات أفكارهم. لم يبلغوا بعدُ حدًّا كافيًا من مرضهم (الشيطان المتطفل) ليرغبوا (أو حتى يدركوا) الشفاء، حتى وإن قُدِّم لهم على طبق من فضة.
كن ذكياً واحتضن الدواء
لستَ مضطرًا لأن تسمح لهذا النوع من المُقاومين، المُنقادين دون وعي، بأن يكون هو ما تسمح لنفسك أن تكونه. أعلم أن الأنا تُغريها بالاستمرار في التمسك بأفكارها وتبرير تشوهاتها، ولكن ما الغاية من ذلك؟ هل أنت حرٌّ وسعيدٌ وقويٌّ حقًّا بالفعل؟ إن لم تكن كذلك، ألا ترغب في تجربة نفسك حرًّا وسعيدًا وقويًّا؟
يمكنك أن تختار الشجاعة والجرأة والشرف الكافي لمواجهة "أمراضك" وظروفك البشرية، ثم تتوق إلى الشفاء الحقيقي والوضوح التام، حتى وإن كان غرورك المشروط يفرض عليك السيطرة على حدودك ونقاط ضعفك التي تقبلتها بنفسك (سنتناول هذا بمزيد من التفصيل في الكتاب الثاني).
كن حاسمًا برحمة. امتلك روحك. توقف بمحبة عن الاستماع إلى أي شيء آخر، خاصةً عندما يصدر من عقلك الذي سيطرت عليه أفكارك. لا تستمع إلى المرض، وسوف يشفى.
اسلك الطريق القويم. الطريق القويم الحقيقي، لا طريق الغرور. اختر التواضع والوعي والصدق والشجاعة والحب. ثق بنفسك!
تقبّل واعترف بوجود عيوبك ونقاط ضعفك وتشوهات شخصيتك التي تُرسّخها في نفسك دون خوف. دعها تظهر على حقيقتها، فهي مجرد أوهام. أحب نفسك بما يكفي لتستقبل تعاليم الحكماء، الذين لا يُعلّمون إلا لمساعدتك في شفائك وتمكينك واستنارتك وحريتك. لا تكن أحمق. تناول الدواء الذي يُقدّمه الحب الحقيقي من خلال هذه العناصر النادرة في الخلق.
حرر عقلك من كل قيد من قيود كل نوع من أنواع الطوائف التي صنعها الإنسان داخل طائفة الوهم البدائية للمايا، والتي تم من خلالها تلقين عقلك وتنويمه مغناطيسياً وإدخاله في سبات عميق وجعله ينسى ذاته الواعية حقاً، وجعله يؤمن بأشياء معينة، مما أدى إلى إعمائه وتشويهه.
تذكر حريتك، وسيادتك، والصفاء الفطري لوعيك الأعمق، وقوة الحب والتوازن والرحمة والفرح النقي، الكامنة فيك، بشكل طبيعي وتلقائي. اجعل حضور الحياة الطبيعي في كيانك أولوية، وابدأ في التعرف على ذكائها المنفتح الخالي من الأفكار، متجاوزًا كل التحيزات المجتمعية الموروثة، والتكييفات الذهنية، وأنظمة المعتقدات الشخصية المعقدة التي تم تلقينك إياها. لا تصدق ما تبيعه لك المايا. حتى عندما يتوق إليك شيطانك - ذلك المختطف المدمن لروحك - لما تبيعه المايا.

خذ لحظة قصيرة من الوعي الخالي من المشتتات. استرح في حضرة الإغراء، وشاهده وهو يعود إلى فضاء الذات النقي غير الثنائي، دون أن يترك أي أثر للتشويه أو الدلالة. استعد قوتك بالعودة إلى ذاتك في مواجهة الإغراءات.

إن مجرد كون شيء ما مقبولاً بشكل عام لا يجعله عاقلاً أو صحياً أو صحيحاً أو مفيداً أو مثالياً.

استقبل الإرشاد الذي يقدمه أولئك القلائل "العقلاء" (أو بالأحرى: العاقلون) الذين سبقوك وتجاوزوا فهمك الحالي إلى هذا الذكاء الفطري للحياة، والذين تركوا لك أثراً من التعاليم والإرشادات القيّمة. ابحث عن المرشدين البشريين الوحيدين الذين لا ينتمون إلى أي طائفة، والذين يشاركونك معرفتهم - لا ليربطوك بهم، بل ليحرروك من كل الرموز، بما فيها أنفسهم - وثق بهم.

جوهرك الداخلي لا يحتاج في نهاية المطاف إلى وجه. أنا وجه يعكس حريتك، لكن ما أعكسه في وجهي هو ما كان موجودًا في داخلك دائمًا. سواءً كان لديك هذا الوجه أم لا، تذكر نفسك. سواءً كان لديك أي وجه أم لا، تذكر نفسك.

بالطبع، الأمر متروك لك تمامًا ولتقديرك الشخصي لتحديد التعاليم والأصدقاء والمرشدين الذين تجدهم مناسبين ومفيدين لك. هذه مجرد نصيحة ودية للعثور على شخص أو مجموعة من الأصدقاء الذين يُحدثون تغييرًا إيجابيًا حقيقيًا في تأثيرهم ويتسمون بالحكمة في سلوكهم، ثم كن منفتحًا على التخلي عن عنادك ومقاومتك لأمثلتهم الملهمة والمنيرة. استخدمهم كمرآة تعكس ذاتك الحقيقية.

فإذا وجدتَ روحًا توأمًا حقيقية، ومعلمًا صادقًا، فإن حبه ونواياه لكَ خالصةٌ لكَ وحدكَ. إنه أفضل صديقٍ تتمناه. حاول ألا تُطيل في لومه (وجهه) بلا داعٍ، فهذا يُشبه صفع وجهكَ وتأجيل حريتكَ وسيادتكَ.

عندما يُعرض عليك دواءٌ مُناسب، حاول أن تكون مُنفتحًا عليه وأن تُدرك تعلقك الشديد بما يُسبب لك الأمراض. باختصار: لا تكن أسيرًا للعناد. لا تكن أحمق. مع ذلك، إرادتك الحرة هي ملكك دائمًا، فاختر ما تشاء.

أحبني، أحبني وحدي. أحب نفسك فيّ، فيّ وحدي. تعلّق بي. لا أحد أكثر انطواءً على نفسه مني. الآخرون يحبونك لذاتهم، وأنا أحبك لذاتك. وأنت، أنت، تراني مني.

-ابن عربي

-[أنا، ممارسة: أ1.5.4]-

ضاعف رغبتك في الحرية 100 مرة

ماذا سيحدث لو ضاعفت رغبتك في الحرية مئة ضعف عن مستواها الحالي؟ تخيل هذا للحظة...

...

عندما يتعلق الأمر بتطوير موقف خصب تجاه ممارستك وتدريبك في تحقيق الذات، بخلاف الثقة والتواضع (التي ناقشناها في مقدمة هذا الكتاب)، فإن كل ما تحتاجه حقًا هو أن تستثمر نفسك في زيادة رغبتك في الحرية (بدلاً من الدفاع عن قيودك وتبرير "مرضك"، كما هو موضح في الفصل السابق).

يكمن حلّ هذا النوع من العناد والجهل، الذي يُلحق الضرر بالنفس، في زيادة الرغبة في الحرية. فمعها تنشأ الرغبة في الرؤية الحقيقية، والمعرفة الذاتية الحقيقية، ونقاء الذات، وشفافيتها، والتواصل مع الله. والنضج يتبع رغبة صادقة في التعلّم، واليقظة، والإدراك، والحرية.

لو ضاعفت رغبتك في الحرية والحقيقة والله والواقع والحب مئة ضعف عن مستواها الحالي، فماذا سيحدث؟ تخيّل هذا للحظة...
ما سيحدث هو أن جاذبية كوكب مايا - وخادمك البديل الشبيه بالعفريت أو "الإلهك الزائف" - لن تستطيع منعك من تخصيص لحظة واحدة على الأقل، تتراوح مدتها بين ثانيتين ونصف، من "أنا هو" كل ساعة. هذه الطريقة التي أقترحها هنا لمساعدتك على بناء أساس متين من التنوير، فعّالة للغاية لدرجة أنها لا تتطلب سوى دقيقة أو دقيقتين من تركيزك الكامل يوميًا (مضاعفة لحظات تتراوح مدتها بين ثانيتين ونصف) لتأسيس أساس تجريبي رائع، وسرعان ما يصبح أساسًا وجوديًا، في ثبات كيانك الداخلي الذي لا يُقهر، والذي لا يتزعزع وينعم بالنعيم.
إن مضاعفة رغبتك في الحقيقة والحرية مئة ضعف أشبه بتزويد صاروخك المتجه نحو كوكب المايا (إرادتك، وجديتك، وتفانيك) بمئة ضعف من المعززات ليخترق مجال جاذبية المايا، سالمًا دون أن يمسه سوء أو يشتت انتباهه. قوة وعزيمة كافيتان لكبح جماح إدمانك الداخلي لفترة كافية لتجاوز كل ماكينات القمار والوصول بك إلى الفضاء، حيث ستستعيد أخيرًا إرادتك الحرة الحقيقية، التي بها ستعرف نفسك، وتكون على طبيعتك، وتختار ما هو حكيم. استعد روحك، وتخلَّ عن نزواتك الداخلية بحب. اشكرها على خدماتها، لكن لا تصغِ إلى مكائدها.
لن يتوقف البائع عن البيع أبدًا. عليك أن تتوقف عن الشراء. في النهاية، سيتجاهلك تمامًا.
كن منيعاً من خلال قوة مضاعفة رغبتك في الحرية مئة مرة.
الهروب من قبضة جاذبية كوكب مايا
سيُطبّق بعضكم ما ورد في هذا الكتاب بشكلٍ متكرر، بينما سيُطبّقه آخرون بشكلٍ أقل، أو ربما لن يُطبّقوه على الإطلاق. يعتمد الأمر على ما استثمرتم فيه أنفسكم وما اقتنعتم بأنه سيُفيدكم أكثر. يعتمد الأمر على مدى انحيازكم لغرائزكم الداخلية مقابل مدى انحيازكم لروحكم وطبيعتها الحقيقية كإله.
كلما زادت رغبتك في الحرية المطلقة - كلما سعيت إليها بشدة (في الاتجاه الصحيح؛ بلا اتجاه موجود بالفعل هنا والآن) - كلما قلّت قدرة جاذبية كوكب مايا على العثور عليك، وإبقائك، وتثبيتك داخل نطاق تأثيره.
يا صديقي، أشجعك على أن تتخذ قرارًا حازمًا الآن، ألا تكون واحدًا من أولئك الذين يستمرون في الاستماع إلى أفكار عقولهم.
الهذيان المتجذر في الخوف والتكييف البشري. ضع حدًا لكل تبرير للتقييد. كل هذه الاستراتيجيات والتبريرات البشرية بريئة تمامًا في نهاية المطاف، ومقبولة تمامًا في سياق الأمور الأوسع. مع ذلك: لن يحررك هذا أبدًا. عليك أن تنمي حسمًا رحيمًا وعزيمة حقيقية. عليك أن تنحاز إلى الحرية، إن كانت الحرية هي ما تسعى إليه.
إن الانغماس في الاستراتيجيات الخبيثة والإغراءات والمبررات يضر بك وبغيرك. أنت وحدك من يستطيع تغيير مسار الأمور والانتقال من عالم الوهم إلى عالم الحرية. وفي كلتا الحالتين، ستكون التجربة خير برهان!
إما أن تلتزم بالتحرر الذاتي في الذات، أو تستمر في الاستثمار في استعباد الذات على نفقتك الخاصة، وبيدك المبتورة أو إرادتك المكبوتة، بينما تستمر في التظاهر، أو حتى الاعتقاد، بأنك عبد بإرادة الآخرين أو من خلال "عشوائية الحياة". أنت لست كذلك.
أنت حر. وحر في الاختيار. دائماً.

الخبر السار الذي يجب تذكره هو أن الأمر دائمًا بيدك. يقول العفريت: "من المزعج سماع ذلك، لكنه صحيح دائمًا، وخبر سار دائمًا، مهما أوحى إليك عفريتك بأنك يجب أن تكره هذه الحقيقة. فهو يحاول الحفاظ على وظيفته في تشويه قوة الحياة بداخلك، في نهاية المطاف. سانتا كلوز لا يريد أن يُكشف أمره ويُصبح غير حقيقي."
في أي لحظة معينة من رحلتك، إذا جمعت ما يكفي من الإرادة أو استحضرت رغبة نقية كافية للتحرر من أوهامك العقلية، فسوف ترفع نفسك إلى نجوم الوجود الواعي بلا جهد، وتدرك أنك تعبير عن الكمال المطلق.
ابنِ مركبة فضائية من صنع إرادتك من أجل الحرية
لماذا تنتظر حتى يحررك سحر مايا من الإغراء، وأنت تعلم أنه -بحكم التصميم- لن يحدث ذلك أبدًا؟ لماذا تستمر في تصديق ما يقدمه هذا البائع؟
هل تبيع، على أمل أن يبيعك حريتك يوماً ما، وأنت تعلم أنه -بحكمة- لن يفعل ذلك أبداً؟ لماذا تنتظر استقالة هذا الموظف الداخلي، الذي اعتقدت أنك بحاجة لتوظيفه لأنك شعرت بالضعف والخوف في ملاحظاتك لحواسك كطفل، وأنت تعلم أنه -بحكمة- لن يفعل ذلك أبداً؟
ألم تبلغ سن الرشد بعد؟ متى ستمتلك سيادتك الطبيعية، الأبدية، القوية، والمحبة؟ أنت وحدك من يقرر. لا داعي للعجلة. ولكن لماذا الانتظار؟ ما الذي تأمل أن يتغير أو يحدث؟
لن يتخلى كوكب عن جاذبيته لمجرد أن تستكشف النجوم في الفضاء دون أن تُطلق نفسك أولًا خارج نطاق جاذبيته. عليك أن تستخدم قوة رغبتك في الحرية، وأن تُفعّل إرادتك، لتخرج من قوى الوهم وتلمح الحرية الحقيقية وراءه. يجب أن تتفوق رغبتك في الحرية على رغبتك في هذا الوهم المُسيطر، المُتمثل في عقلك وشعورك المُتوسط بـ"ذاتي الصغيرة".
إن عفريتك هو "الذئب في ثياب الحمل" الشهير. لا يمكن لأي إمبراطور خارجي أن يبقيك حبيس الكوكب.
إن وتيرة تحررك المستمر من الأوهام متروكة لك. يمكنك أن تُنمّي زخماً في اتجاه تحررك، إن رغبت في ذلك.
أضمن لك الفعالية الفورية للطريقتين الأساسيتين المذكورتين في الفصول الفرعية السابقة، إذا ما طُبقتا بإخلاص. لكن الأمر متروك لك تمامًا لتتوق إلى الحرية والسلام والحقيقة والنقاء أو الإدراك بما يكفي للالتزام فعليًا بهاتين الطريقتين البسيطتين والفعالتين اللتين تزيلان الأوهام. إذا فعلت، فلن تخيبك هاتان الطريقتان في سعيك وراء الحقيقة؛ بحثك عن تلك الحقيقة الكاملة المكتملة التي تتجاوز المظاهر السطحية الوهمية للنقص والقيود.
لذا، اسأل نفسك: "هل أجرؤ على أن أتوقف لبضع ثوانٍ صادقة من أيامي المليئة بالأوهام والأفكار المتضاربة لأوقف انشغالي بـ...؟"
هل أجرؤ على معرفة نفسي في جوهرها، بكل وضوح ممكن في الوقت الراهن؟ هل أجرؤ على معرفة ذاتي في أنقى صورها، وأكثرها حرية، وأكثرها تحرراً من أي شكل، وأكثرها ثباتاً؟ هل أجرؤ على معرفة نفسي في جوهرها الأنقى والأكثر حرية، والأكثر ثباتاً من أي شكل، والأكثر رسوخاً؟
يبدو هذا الأمر بسيطًا (وإن كان كذلك)، لكنك ستندهش من أنه بدون الرغبة الحقيقية في الحرية، يصبح هذا الأمر شاقًا للغاية على العقل لدرجة يصعب عليه تقبله. سيجد العقل طرقًا ذكية لجذب انتباهك ومحاولة إقناعك بأن هناك فائدة أكبر في الاستمرار في التفكير المستمر وغير المجدي والإشارة إلى الأشياء المتخيلة.

يحاول عفريتك إخافتك وإبعادك عن الحرية
سيحاول عقلك الواعي إبعادك عن المعلمين أو التعاليم من هذا القبيل. سيجد أسبابًا لا حصر لها ليجعلها تبدو خاطئة أو غير آمنة، لأنك تعلم في قرارة نفسك أنك مخطئ في افتراضك أن الحرية والسعادة موجودتان على كوكب المايا، لكن تمسكك بهذا الوهم قوي لدرجة أنك تخشى فقدانه. يتخيل عقلك أنك ببساطة لا تعرف ماذا تفعل، لأنك لم تقف على قدميك المستقلتين لفترة طويلة. لكن هذا التصور خاطئ تمامًا. لطالما وقفت، وما زلت، على أرضك الحرة المستقلة. أنت فقط لم تلاحظ ذلك.
بدلاً من ذلك، اعتمدتَ على بنية فكرية تلاعبية أشبه بالذكاء الاصطناعي، مصممة فقط "لحمايتك" (يا للعجب!) ولمساعدتك على الازدهار (يا للعجب!) في عالم مليء بالمعتقدات المقيدة والمظاهر المهددة. سيشعر هذا العقل غير المتحرر بالاستياء لأنك أنت، بصفتك مضيفه، قد عرّضت نفسك للحقيقة في المقام الأول، وسيتمنى لو تستطيع التراجع عن ارتباطك بها. لأنك تشعر أيضاً، بشكل حدسي، أنه لا سبيل للعودة إلى جهلك التام بأنك قد ربطت ذاتك الحقيقية ببنية مليئة بالأوهام والآمال الضائعة.
قد يتمنى عقلك أحيانًا لو أنك تستطيع نسيان ما كشفته لك تلك التعاليم والمعلمون عن حالتك الذهنية، لأن هذا الشعور المصطنع بـ"أنا الصغير" لا يريد مغادرة موطن وعيك أبدًا. ولذلك، سيسقط كل هذه المخاوف من عدم الأمان على ممثلي الحقيقة، والمنطق الأعلى، والفهم الخالص، و"النور".
لن يكتفي البعض برفض هذه التعاليم أو المعلمين بشرف لأنفسهم، بل سيبذلون قصارى جهدهم في الدفاع عنها من خلال محاولة تقويض هذه التعاليم والمعلمين للآخرين في جميع أنحاء العالم. سيعتقدون أنهم يفعلون الصواب و"الشجاعة" في محاولتهم الحد من اطلاع الآخرين على الحقيقة. لكن في الحقيقة، كل ما يحدث هو أن عقولهم المستغلة - التي لا تزال خاضعة لتأثير "التكييف الطبيعي" و"الإيمان الأعمى" الشبيه بالطقوس - تُقاتل بشراسة من أجل طائفتهم، من خلال إحداث ضجة كبيرة وطلب الدعم العاطفي من أتباعهم.
في مثل هذه الحالات، يسعى إحساسهم بذواتهم، الشبيه بإحساس الذكاء الاصطناعي، إلى الحصول على تأييد اجتماعي يؤكد لهم أنهم بكامل قواهم العقلية لمقاومة دعاة التحرر والوضوح. هذا مثال على جنون "الدفاع عن حدودنا" و"عدم الشعور بالضيق الكافي من المرض" الذي يتجلى على نطاق أوسع.
إن كل أنواع مطاردة الساحرات تقريباً تتم بدافع الخوف الطفولي من الشعور بعدم الأمان والضعف والانكشاف، وينبع ذلك من عدم معرفة كيفية إدارة الذات بدون هذا السائق الشبيه بالذكاء الاصطناعي الذي يتحكم في إحساسنا بذواتنا واتجاهاتنا ودوافعنا في الحياة.
لا تعطوا ما هو مقدس للكلاب، ولا تطرحوا لآلئكم أمام الخنازير، لئلا تدوسها بأرجلها، وتلتفت إليكم فتمزقكم إرباً.
-متى 7: 6
لهذا السبب أنصحك بأن تتخذ قرارًا حقيقيًا بالالتزام بالحق، وأن تتحلى بالشجاعة وتحافظ على شرفك في خياراتك. بل افعل ذلك من أجل نزاهتك الشخصية، ولتجنب عواقب وخيمة لا داعي لها، ومعاناة لا تنتهي في حياتك.

لقد حاولتُ تبسيط موادّ تراكمت عبر آلاف السنين في هذا الدليل. ولكن مهما بذلتُ من جهد، لا أستطيع إقناع أحد بالالتزام به أو إدراك قيمته الحقيقية، ولا بإدراك نقاء الحب الذي يدفع إلى نشره، وغيره من الأعمال المشابهة.
كلما بالغتُ في إظهار حبي لحرية الآخرين، انطلاقًا من رؤيتي لأقصى إمكاناتهم، أو من رغبتي في مشاركة ثمارها معهم نيابةً عنهم، انقلب الأمر ضدي في أغلب الأحيان (على الأقل ظاهريًا بدا الأمر كذلك، لكن مع ذلك زُرعت بذور الحرية الحقيقية). مهما بدت نواياي صادقة، فعندما لا يكون الباحث مستعدًا، لن تمنعه كل الإمكانيات في العالم من الرفض القاطع، أو المعارضة، أو حتى تقويض الرحيق الذي نسعى إليه جميعًا سرًا ونحتاجه، لأنفسهم ولذواتهم الأخرى.
-[أنا، ممارسة: أ1.5.5]-

ليس من الصعب تحقيق كل ما تريده حقًا
رغم أن الأمر قد يبدو مختلفاً بطرق مقنعة، فإن ما تملكه هو ما تريده، وما تريده هو ما تملكه. هذا هو القانون.
...
أنت دائماً تختار الذهاب إلى حيث تعتقد أن الفائدة ستكون.
ليس من الصعب إدراك الحرية، فهي أشبه بإدراك أنفاسك. المشكلة تكمن في أنك لا تؤمن برغبتك فيها، حتى عندما تعتقد أنك ترغب بها.
لو كانت جميع جوانبك متناغمة تمامًا مع فكرة "أريد أن أعرف نفسي كما أنا حقًا، بعيدًا عن كل الأوهام، لأن ذلك يعود عليّ وعلى كل شيء في حياتي بأعظم فائدة"، لما كان من الصعب عليك إحراز تقدم سريع وممتع عبر هذا المسار المباشر. لن تناقض نفسك، وستجد نفسك تستمتع بفن ممارسة وتعميق إدراكك لذاتك. سيأتي إليك الأمر بسهولة.
إن السبب في أن تحقيق الذات لا يأتي بسهولة لبعض الناس هو أنهم مثقلون بمعتقدات متناقضة حول ما سيعود عليهم بالنفع. إنهم يستمعون إلى هذه المعتقدات ولا يسعون جاهدين لتحرير أنفسهم منها. إنهم واقعون تحت تأثير جاذبية كوكب المايا وإغراءاته.
هناك آلية داخلنا تعمل بشكل أو بآخر كقانون ثابت. لو طُلب مني تلخيص هذا القانون في جملة واحدة، لكانت على غرار
السطور التالية: ستختار دائمًا ما تراه يحتوي على أكبر فائدة.
الواقع X مقابل الواقع Y - ("أريد X، لكنني لا أريد X")
لنفترض سيناريو افتراضياً (وإن كان شائعاً). في هذا السيناريو، يمثل الواقع X ما يحمل في طياته أكبر فائدة لك، بينما يمثل الواقع Y ما تعتقد أنه يحمل أكبر فائدة لك (لكنه في الحقيقة ليس كذلك).
الواقع X هو ما يعرفه ذاتك العليا ويريده لك، أما الواقع Y فهو ما يعرفه عقلك الباطن (الأنا) ويجعلك تعتقد أنك تريده لنفسك.
لنفترض أن الأهداف والتعاليم التي أقدمها لكم في هذا الكتاب تعد بتحقيق الواقع X.
أزعم أن الواقع X هو ما ترغب فيه حقًا؛ وأن الواقع X يحمل لك أفضل ما يمكن أن تطمح إليه بكل الطرق الممكنة. أزعم أن الواقع X لا يحمل أي سلبيات حقيقية، بل مزايا هائلة وإمكانيات مذهلة لا يمكنك تخيلها بعد. لذلك، أزعم أن الواقع X يستحق كل اهتمامك وتفانيك، فورًا.

باختصار: RealityX تحتوي على أكبر فائدة لك على الإطلاق.
قد تسمع هذا الكلام، وبعد قراءة كتابي، قد تتفق معي فكريًا على أنه صحيح على الأرجح. بل قد تشعر بحماس شديد تجاه إمكانية "التنوير" بنفسك، وتظن أنك ترغب حقًا في الوصول إلى الواقع المنشود. وقد يؤيد غرورك هذا الإنجاز الذي يبدو أسطوريًا، وإن كان ذلك بدافع طموح مشوه.
ومع ذلك، هناك احتمال كبير أن يكون هناك رغبة متضاربة أو تيار من الإخلاص بداخلك، لا يرغب في أن يتماشى تمامًا مع جهوده تجاه الواقع.
لقد غُرست في عقلك أفكار أخرى على مدار حياتك، حتى بات يرى منفعة في أماكن لا توجد فيها منفعة حقيقية ودائمة لك. لقد انخدع عقلك وأُغوي بجاذبية كوكب مايا الجذابة ووعوده الكاذبة التي لا تنتهي. هذا المكان الوهمي الذي تعتقد بوجوده وبأنه خيار مناسب لك، هو الحقيقة.
لنفترض أن عقلك يعتقد أن الواقع X، رغم جاذبيته ووعده في بعض الجوانب، سيُلحق ضرراً أكبر بحياتك اليومية، وأهدافك، ودوافعك، وعلاقاتك، وما إلى ذلك، مما يُشير إليه مؤلف هذا الكتاب.
يعتقد عقلك أنه لتحقيق الواقع X، عليك التضحية بالكثير من الرضا الشخصي، وقضاء وقت طويل في التدريب، والتخلي عن الآمال، والمعرفة، والمعتقدات، والأحلام، والاحتياجات المتصورة، والمكانة الاجتماعية، والسيطرة، والآراء، والتأييد، وما إلى ذلك. مع أن الواقع X يبدو رائعاً نظرياً، ويبدو أنه يحمل فوائد عظيمة، إلا أن الفوائد التي تتصورها في الواقع Y تبدو أكبر.
القانون هنا، والذي ستتبعه حتماً، هو أنه لأنك تدرك أن هناك فائدة أكبر لك في الواقع Y، فسوف تستمر -مهما كان الأمر- في السعي وراء الواقع Y على حساب الواقع X. حتى لو كان ذلك يعني تناقض أو معارضة أعلى مستوى من رفاهيتك ورغبتك النهائية.
هذا القانون هو السبب الرئيسي لظاهرة العناد (أو التمسك بالرأي، أو الإصرار، أو التشبث بالرأي). غالبًا ما يقودك هذا العناد مباشرةً ضد ما هو في مصلحتك الحقيقية. والنتيجة هي الاستناد إلى إرشاد ذاتك العليا، سواء كان خفيًا أو ظاهرًا.
من الترددات المختلطة والإلهاء إلى الوحدة في محاذاة الخاص بك
مجرد معرفة أن هذا القانون يعمل بداخلك الآن، والعزم على التخلي عن عنادك تجاه ذاتك العليا، لا يكفي دائمًا. ما لم تتخلَّ تمامًا عن كل عناد ورغبة في عوالم بديلة (بدلًا من الواقع س) دفعة واحدة، ستحتاج إلى بذل بعض الجهد لتساعد نفسك على التركيز التام في سعيك وتفانيك نحو الواقع س، حتى يأتيك بسهولة وفرح.
في أغلب الأحيان، ما هو مطلوب منك هو أن ترى لماذا تعتقد أن الواقع Y يحتوي على فوائد أكبر من الواقع X، أو لماذا يهدد الواقع X ما تعتقد أنك تريده من الواقع Y - حتى ترى من خلال خداع وجهات النظر هذه.
تستند هذه الآراء المتناقضة والمتعصبة دائماً إلى انعدام الإيمان. فهي مبنية على تخيلك لنقص ما، وعلى خوفك من التسبب لنفسك بمزيد من هذا النقص المتخيل في المستقبل.
نقص ماذا؟ نقص المال، نقص المكانة، نقص العلاقات، نقص المتعة، أو حتى نقص الوجود (كما في حالة الغول الذي يشعر بأنه على وشك فقدان وظيفته). وفي النهاية، كل ذلك يختزل إلى شعور بانعدام الأمان. المزيد عن هذا في الكتاب الثاني.
بمجرد أن تدرك أن بابا نويل ليس حقيقياً، لن تعود تؤمن به. وبالتالي، لن تُضيّع وقتك في التفكير فيه، أو البحث عنه، أو التمني له، أو محاولة إرضائه. وبالمثل، بمجرد أن تُدرك أن معتقداتك حول ما يُفيدك ليست صحيحة، ستتوقف عن الشعور بالفائدة في الواقع (ص)، وسيصبح الواقع (س)

أكثر رغبةً في داخلك، مع مزيد من الوحدة، والتفاني، والشمولية، والانسجام، والكمال. حينها، يصبح التدريب مُمتعاً، بدلاً من أن يكون عبئاً أو واجباً عليك القيام به رغماً عن رغباتك المتضاربة.
طالما أنك تتخيل وجود شكل من أشكال الضرر أو التهديد في الواقع X، فسوف تولد ترددات مختلطة داخلك تجاه الواقع X، مما سيؤدي إلى إبطاء تقدمك السهل والسريع نحو الحرية المطلقة.
يؤدي هذا النوع من الترددات المختلطة داخلك إلى مشاعر على النحو التالي، والتي قد تكون قد تعرفها بالفعل:
"أريد X، لكنني لا أريد X. ساعدوني! لا أصل إلى أي مكان! أو؛
"أعلم أنه ينبغي عليّ ممارسة التأمل الذاتي، لكن عقلي لا يتركني وشأني، ويستمر في تشتيت انتباهي بمهام ووعود "أكثر أهمية". أشعر بالذنب حيال هذا لأنني دائماً ما أؤجل ممارسة التأمل الذاتي.
استيقظ على الفوائد والإمكانات الهائلة لتحقيق الذات
إذا استطعتَ أن تُدرك قيمتها حقًا، فسيكون الطريق سهلًا نسبيًا، أو على الأقل بسيطًا ومباشرًا للغاية بالنسبة لك. ستبدو الممارسة ممتعة ومثيرة، واعدة وجذابة. سيتبلور الإيمان سريعًا وبشكل طبيعي. ستحصل على ما تريد، وسترغب فيما لديك. هذه هي السعادة!
لكن إن تمسكتَ بما تعتقد أنه يحمل فائدة أكبر (وهو في الواقع ليس كذلك - وعود المايا الكاذبة)، فستستمر في العيش في حالة من الترقب والقلق، باحثًا عما ترغب فيه في أماكن خاطئة، إلى ما لا نهاية. وستظل تتعرض لوابل من توجيهات الحياة الطبيعية، أي: السعي والاجتهاد.
ستظل عنيدًا وتتحمل هذا الضغط الخفي في الخلفية، وأحيانًا الضغط الظاهر في المقدمة، لأنك تستمر في تصديق الفائدة المتصورة التي تخيلها عقلك في الواقع Y. وبالتالي، لن تستجيب لنصيحة الضغط، وستبقى جاهلًا ومتغطرسًا باختيارك الحر (انظر [I، النظرية: 9]).
عليك أن تدرك الغاية من الحرية، وحساسيتها، والمنطق الكامن وراءها، وفوائدها، وقيمتها العظيمة. وإلا، فإن مثابرتك على هذه الممارسات ستتلاشى على الأرجح في غضون أيام قليلة من النسيان (أي: الخطيئة، وهي إعطاء الأولوية لما هو غير مهم على ما هو مهم).
بدون رغبة متناغمة وموحدة ومنسقة في معرفة الذات الحقيقية (أي: الحرية الحقيقية)، فإن الانغماس الشبيه بالزومبي في الفكر المشترك
ستسيطر الأنماط وتقنعك مرارًا وتكرارًا. سيجعل ذلك تحقيق الذات يبدو وكأنه عمل شاق أو معركة شاقة ضد المشتتات - بينما في الحقيقة، هو الحالة الطبيعية لوجودك!
إذا سمحت بذلك، فإن وجهات النظر هذه التي صنعها شيطانك ستستمر بسعادة في جرّك في دوامة تلو الأخرى من الوهم والارتباك، بينما تتظاهر لك بأنها حاميك، ومنقذك، ومرشدك، وذاتك القوية أو "ذاتك الحقيقية".
لحسن الحظ، صُممت طريقة الثواني من الثانية إلى الخمس لتكون جذابة، حتى لأولئك الذين لا يزالون يعانون من تضارب في المشاعر، لذا يمكنك تحقيق تقدم كبير، حتى وأنت لا تزال تعاني من مزيج من الرغبات والاحتياجات المتصورة. ومع ذلك، يمكنك مساعدة نفسك أكثر من خلال ممارسة الاستفسار التالي.
استفسر، foryourownbene.t:
لماذا أعتقد أن الواقع Y (كما وعدني به عفريتي) يحتوي على فوائد أكبر من الواقع X (كما وعدني به هذا الكتاب)؟
ثم، بعد أن تدون إجاباتك، ربما في دفتر يومياتك الخاص بـ ME، اسأل نفسك:

هل أستطيع أن أرى الحقيقة وراء هذه الأسباب؟ هل أستطيع أن أتخلص من الفائدة المتوهمة التي تخيلتها في الواقع (ص)، حتى يتضح لي أن الواقع (س) هو كل ما أريده حقًا؟ هل أستطيع أن أزيد حكمتي بسرعة بهذه الطريقة، وأن أرى زيف انخداعي بالوهم؟ هل أستطيع أن أتحكم تمامًا بجسدي وعقلي وخياراتي، انطلاقًا من معرفة واضحة بمكان الفوائد الحقيقية؟ هل أستطيع أن أستمع لنصائح الحكمة المستمرة والدؤوبة؟

ليس من الصعب تحقيق ما ترغب فيه حقًا. لذا، ولتسريع وتيرة تحقيق رغبتك الحقيقية، وللاستفادة من نصائح الحياة اليومية، عليك أن تُوَحِّد تردداتك في شعاع ليزر واحد موحد، مُدركًا لفوائد الواقع.

على أي حال، فإن هذا التوجه الموحد، أو الرغبة الجامحة في الحرية، هو ما ميّزني عن كثير من الباحثين الآخرين في أيام سعيي الدؤوب نحو التنوير. كنتُ أتوق بشدة لمعرفة مصدر الحياة لدرجة أنني لم أجد أي مسارات أخرى في الحياة، سواءً كانت مهنية أو عاطفية أو عائلية أو مالية، تبدو لي أكثر فائدة. أدركتُ أن التنوير هو كل ما أصبو إليه حقًا. ونتيجةً لذلك، كان بحثي قويًا وعميقًا، وبالتالي، كان إدراكي لما كنتُ أبحث عنه سريعًا.

ليس غريملينك صديقك

عليك أن تفهم: إنّ مفهومك المشروط عن الذات (الذي رسّخه عقلك) لا يُبالي بحريتك حقًا، بل يتظاهر بذلك فقط. كل ما يهمه هو "حمايتك" من المخاطر التي تتخيّلها إذا تغيّرت، أو إذا توقفت عن التفكير لبضع ثوانٍ، على سبيل المثال. بهذا المعنى، أنت تعبد إلهًا زائفًا كمرشد لك، بدلًا من المرشد الحقيقي الذي يُمثّله لك التعلّم (وهذا الكتاب). أنت تُخلط بين ذاتك الحقيقية وذاتك الزائفة، وتُمارس تلويث الذات.

إلى أن يذكرك المعاناة بضرورة الاستيقاظ (إلى أن "تمل من المعاناة") وتكون مستعدًا وراغبًا في قلب تجربة حياتك الحالية من جانبها الباهت والمضلل إلى جانبها النابض بالحياة والتأملي، ستستمر في طرق المعاناة وستبقى أسيرًا لسيطرة المايا بإرادتك الحرة.

توقف عن إسقاط الفوائد حيث لا وجود لها، وبدلاً من ذلك، أدرك الفائدة الهائلة لتحقيق الذات، وسيكون التطور مباشراً وممتعاً ومثيراً وفورياً بالنسبة لك.

وخاصة الآن بعد أن وجدت طريقك إلى هذا الكتاب، مما يمنحك وصولاً مباشراً وتوافقاً فكرياً ووضوحاً فيما يتعلق بهذا المسار، فلا داعي لأن تشعر بالحيرة، كما هو حال العديد من الباحثين لعقود، وأحياناً مدى الحياة، حتى عندما تكون رغبتهم نقية وقوية نسبياً.

يحتوي هذا الكتاب على كل ما تحتاج معرفته فكريًا. الآن، يعتمد إخلاصك وممارستك على قدرتك على كشف زيف الوهم في الواقع Y، وإدراكك للفائدة العظيمة التي "تنتظرك" في الواقع X.

كما أقول دائماً: التنوير متاح للجميع. كل ما تحتاجه هو الرغبة الكافية والتوجيه الواضح.

الأمر الثاني بين يديك. أما الأول، فهو، حسناً، متروك لك تماماً. يمكنك الاستمرار في الإيمان بسانتا كلوز، أو يمكنك أن تستيقظ، وتركز على هدفك، وتنهي معاناتك في هذه الحياة.

-[أنا، ممارسة: أ1.5.6]-

التنوير يمنحك كل ما ترغب فيه حقًا

إنّ إبعاد نفسك عن مصيرك ورغبة روحك الحقيقية ليس أماناً. ثق بنفسك، وتجاوز قيودك الداخلية، وانعم بالحرية.

...
توصيتي هنا هي أن تصبح عازماً تماماً - من خلال اتخاذ قرار بمشاعر قوية وتفانٍ من أعماق روحك - بأن التنوير هو بالفعل لك، وأن تؤمن بأنه يحتوي بطريقة ما على كل ما تسعى إليه، بما في ذلك الأمان والراحة التي كان عقلك يستخدمها ذات مرة لتأمينها نيابة عنك عندما كنت تعتقد أنك طفل ضعيف.

أستطيع أن أشهد على الأمان الكامن في الوجود. لقد تخلصتُ -بحبٍ وحزم- من ذلك الوهم منذ سنوات، ومنذ ذلك الحين أشعر بأمانٍ لا حدود له. لقد أنهيتُ دوره -ليس بمحاربته، بل بعدم تصديقي لوجهة النظر القائلة بأنني الجسد، أو العقل، أو الشخص، داخل عالمٍ خطيرٍ قائمٍ بذاته، وأنني -كجسدٍ أو عقلٍ أو شخص- يمكن أن أكون غير آمنٍ من الصورة المُسقطة لعالمٍ قائمٍ بذاته.

إن الوهم يجعلك تشعر بعدم الأمان، وليس الواقع كما هو في الحقيقة. تخلَّ عن أفكارك عن الواقع، وسيحل الواقع الفعلي المتبقي محل مشاعرك بعدم الأمان بقناعةٍ في وجودك الخالد، الأزلي، الذي لا يُمس، والذي لا تشوبه شائبة.

اعلم وآمن أنك قادر على إدراك أن جوهرك الحقيقي متحررٌ بالفعل من ذلك البرنامج الذي يبدو أنه يختار الوهم والإغراء والغطرسة والجهل والتخطيط والرضا بالواقع وانعدام الأمان والخوف، ذلك البرنامج الذي يُصوّر لك باستمرار، وبشكل آلي، أن الكون سوطٌ ضخم وأنك أنت من يتلقاه. ولذلك، عليك حماية نفسك والأمل في بعض الحظ. هذا الاعتقاد يجعلك عرضةً للاستمرار في شراء ما يبيعه لك هذا البائع (وهم الأمان الزائف). وهكذا، تسمح، بمهارة ولكن بثبات، لبرامج هذا البائع (التي تستمر في شرائها) أن تُفسد نزاهتك تجاه ذاتك الداخلية، وشفافيتك أمام الله.

التزم بالالتزام

اجعل الحرية المطلقة، والوضوح الطبيعي، والحكمة البديهية، والحب الراسخ، والسلام الدائم، والتمكين الحقيقي هدفك الأساسي، ولن يمنعك شيء من إدراك وحدة الوجود وكل نقاط قوتها الكامنة الرائعة.

ثم، حتى 16 لحظة صادقة، مدة كل منها من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ فقط يوميًا (لحظة هدوء نقية، مقدسة، عميقة، لكل ساعة من ساعات اليقظة)، ستُشبع هذه الرغبة في فترة وجيزة من العمر. في ظل هذه الظروف المُشجعة، هذا وعدٌ مني لك، مُؤكدٌ بيقين وجودي.

لكن هل أنت مستعد لقطع هذا الوعد على نفسك وتدريب نفسك باستمرار خلال الأشهر والسنوات القادمة؟ هل أنت مستعد لممارسة الطريقتين الأساسيتين، حتى في خضمّ التحديات؟

لقد بدأتَ بالفعل رحلة التعلّم الذاتي من خلال هذا الكتاب، فكريًا، وربما عمليًا إلى حدٍّ ما. اكتملت مرحلة التعلّم. الآن، يبدأ التدريب، ويبقى هذا الأمر رهنًا بإرادتك الحرة. حتى بعد التعلّم، لا يزال بإمكانك إنكار الحقيقة. كثيرون يفعلون ذلك. لذا، أدرجتُ هذا التنويه المطوّل في مقدمة هذا الدليل.

في كلتا الحالتين، أنا أدعمك وأشجعك من أعماق ذاتك. يدي - قلبك - ممدودة إليك دائمًا. الالتزام الحاسم هو كل ما يتطلبه الأمر للحفاظ على زخمك نحو الرفاهية الحقيقية والحرية العميقة لك وللكوكب بأسره. سيأتي الباقي أسهل مما تتصور، لأن ما تستيقظ عليه هو في الحقيقة موجود بالفعل، متألق بذاته تمامًا الآن؛ كامل كما هو. كن جادًا، وستعرف ملكوت السماوات كجزء لا يتجزأ من ذاتك الخالدة.

إن اكتشاف أن ذاتك هي ملكوت السماوات - أن تعرفها كأساس خالد لذاتك - يعني أن تكون قادراً على الشعور بها دائماً كمقرك الحقيقي، بغض النظر عما يحدث، وبغض النظر عما تشعر به أو تتعامل معه أو تختبره بأي شكل آخر داخل وعيك الذي لا يقهر.
بعد كل هذا، تذكر أن تأخذ نفسًا عميقًا، ثم تزفر، ودع هذه القصة تمر أيضًا... لا يوجد أي ضغط أو حاجة للالتزام بأي شيء. فقط استرخِ في هذه اللحظة المثالية، ودع اليقين بحريتك الأبدية يشرق من داخلك، بشكل طبيعي.
التزم، ثم اسمح. التزم، ثم اسمح. التزم، ثم اسمح. هذه هي الطريقة المتوازنة للاستيقاظ السريع.
"اطلبوا أولاً ملكوت السماوات وبره، وسيُزاد لكم كل شيء آخر.
-ذاتك المسيحية
الآن، استشعر بوضوحٍ وبساطةٍ هذا الشعور العميق: "أنا مستيقظٌ الآن". هنا ستدمج بشكلٍ طبيعي كل ما تعلمته من قراءة هذا الكتاب. استرخِ مع ذاتك. دعها تُردد لحنها المتناغم في عقلك وجسدك وروحك. انعم بالراحة في هذا السكون العميق للوعي الكامل.
تذكر: لا يمكنك ممارسة الوعي إلا الآن. اجعل ذاتك الحاضرة دائمًا صديقك المقرب، وسيتبعك كل شيء بشكل مناسب ومتناغم مع صورة الكمال العظيم والفريد والشامل.
أنت لا تريد ما يمليه عليك غرمليناك - اعلم هذا!
ما تتخيله وتفكر فيه نادرًا ما يكون ما تريده روحك حقًا. وما تريده كيانك (أنت) حقًا ليس بالضرورة أن يكون محميًا أو محاولًا إظهاره من خلال مخططات تحكم الشيطان. إنه في طريقه بالفعل إلى إدراكك، إذا ما استرخيت، وثقت، واتبعت مسار حياتك الطبيعي، دون أن يحرف الشيطان مسارك الأمثل بأكاذيب مبنية على الخوف.
لهذا السبب تشعر بالتشتت والضياع في سعيك وإبداعك. سيمنحك التنوير كل ما ترغب فيه حقًا، حتى في عالم الظواهر النسبي. لكن عليك أولًا أن تتعرف على ذاتك الحقيقية بوضوح أكبر، متجاوزًا مخططات عقلك الباطن التي لا تنتهي والتي تتظاهر بحمايتك.
أنت بالفعل في أمان تام. استرح وأنت تعلم ذلك. أنت محبوب.
إن إبعاد نفسك عن مصيرك ورغبات روحك الحقيقية ليس آمناً، بل هو غباء.
تحلّوا بالإيمان، واسترخوا، وأطلقوا العنان لشهواتكم بشجاعة، وافرحوا معي فيكم. افرحوا بالوحدة اللانهائية في داخلكم وخارج كل ما يبدو ظاهراً.
-[أنا، ممارسة: أ1.6]-

محوّل الإلهام الخاص بك: موجود دائمًا بالفعل ("آها!")
جميع حالات الوعي الممكنة موجودة بالفعل، لأنها في جوهرها ذات طبيعة خارجة عن الزمان والمكان. وبالتالي، لا يوجد لأي شرط ضمن الزمان أو المكان أي تأثير أو رأي في مسألة اختيارك لحالة مرغوبة هنا والآن.
...
الآن وقد بدأتَ بالتعرف عمليًا على طبيعة "الأنا" الحاضرة بالفعل، العارية، النقية، والفضائية، من خلال الطريقتين الأساسيتين الموضحتين سابقًا (لا تتردد في مراجعة الفصلين [أنا، الممارسة: 1.2] و[أنا، الممارسة: 1.3] عدة مرات)؛ والآن وقد أصبحتَ قادرًا على الاسترخاء بوضوح في وعي "أنا"

النقي لمدة تتراوح بين ثانيتين ونصف في كل مرة، من مرتين إلى خمس مرات في الساعة، أو حتى مرة واحدة فقط في الساعة؛ والآن وقد التزمتَ، بإذن الله، بإعلان أن التنوير مُتاح لك أيضًا، وأنه يأتي إليك بسهولة إذا شعرتَ به حقًا... دعني الآن أشرح لك مُحوِّل AHA.

إن فهم هذا المفهوم سيسرع بشكل كبير من ثمار تدريبك ويجعل ممارستك أكثر فعالية ومتعة على الفور.

كل ما تبحث عنه أو ترغب فيه موجود هنا بالفعل

إليكم الفرضية الأساسية: أي حالة ترغب في تجسيدها أو إدراك المزيد منها في هذه اللحظة يتم الوصول إليها بسرعة أكبر من خلال إدراك أنها موجودة بالفعل بطريقة أو بأخرى.

لقد تحقق ذلك بالفعل؛ سواء أكان سلامًا، أو حبًا، أو فرحًا، أو تنويرًا، أو حتى مجرد فهمٍ أوضح لموقفٍ معين. حتى المظاهر المرغوبة في عالم الظواهر، في الحقيقة، موجودة هنا والآن؛ أنت فقط لم تُهيئ نفسك لها بعد. المزيد عن هذه الميتافيزيقا، كجزء من علم وفن التطور، في الكتاب الثالث.

بدلاً من البحث عما ترغب فيه بافتراض أنه غير موجود هنا بعد، والاعتقاد بأنه موجود خارجك في نوع من "المكان والزمان" الحقيقيين، ضع ببساطة ما تبحث عنه أو ترغب فيه في جهاز AHATransmutator، مع العلم أن "ما أبحث عنه موجود بالفعل بطريقة أو بأخرى".

كرر هذه العبارة لنفسك عدة مرات بشعور قوي، ثم أدرك صحتها. ستتبع ذلك لحظة إدراك طبيعية ومحررة. كما في: "آها! أرى الآن، أتذكر... ما أسعى إليه موجودٌ هنا بالفعل!"

لنأخذ على سبيل المثال تجربة السلام. لنفترض أنك تتوق إلى حالة من السلام الحقيقي، وترغب فيها، وتسعى إليها. عندما تلاحظ كل الفوضى في ذهنك ومحيطك، ستشعر برغبة في الاعتقاد بأن السلام لم يتحقق بعد، وأنك بحاجة إلى تغيير الكثير من الظروف الداخلية أو الخارجية من أجل "الوصول إلى حالة من السلام".

لكن من الناحية العملية، هذا تصور خاطئ. إنه وهم. مجرد اعتقاد. افتراض. فكرة مبنية على نقص. السلام، كأي شيء ترغب حقًا في تجربته، موجود بالفعل. إنه مخفي في وضح النهار لأنك لم تُدرك وجوده هنا والآن.

بداية السلام الداخلي - الآن، في هذه اللحظة بالذات، بغض النظر عما يبدو أنه يحدث - هي أن تؤمن، أو تثق، أو ببساطة أن تعلم أن السلام الذي تنشده موجود بالفعل. لست بحاجة إلى دليل خارجي أو تأكيد على ذلك. لا يشترط أن يتفق المنطق مع هذا اليقين؛ يكفي أن تتخيله كذلك، وستبدأ فورًا في جني ثمار ما تسعى إليه.

ستلاحظ أنه عندما تُردد في نفسك: "السلام موجود بالفعل"، ستنسجم فورًا مع الواقع الذي يُؤكد ذلك. حتى لو لم يُصدق عقلك أن الأمر بهذه البساطة، ستشعر بتغيير فوري. ذلك لأن جميع الحالات والصفات الممكنة موجودة بالفعل في الواقع اللانهائي، في آنٍ واحد. كأنها عوالم متوازية تتعايش في لحظة حاضرة لا مكان لها ولا زمان.

أنت تدرك/تختبر ما تقتنع به على أنه "حقيقة" أو "هذا موجود الآن". انتقل من قناعتك بأن "الفوضى والاضطراب موجودان الآن" إلى قناعتك بأن "سلامًا عميقًا موجود الآن"، وستبدأ فورًا بملاحظة السلام الذي يغمر الاضطراب. بهذه الطريقة، أنت دائمًا تفترض وجود تجربتك. فهي لا تُحدد لك أبدًا بقوى أو ظروف حقيقية مستقلة.

هذا المبدأ، مبدأ "الإدراك العميق"، هو أساس تسريع ممارستك (أي ممارسة) وتحقيق نتائجها المرجوة. فهو يُبدد الوهم الذهني بأن ما تبحث عنه موجود في مكان ما "هناك" في مكان وزمان مختلفين، أو في نهاية سلسلة من التعديلات المطلوبة لتغيير ظروف الحياة أو مظاهرها. لا يوجد "شيء حقيقي" يمكنه أن يحول دون تحقيق حالتك المنشودة. ليس هناك ما يُسمى "أنا هنا، وما أريده هناك، وهناك هذا العائق بينهما". هذا مجرد افتراض آخر ترسخ في ذهنك حتى أصبح قناعة، ثم يظهر في تجربتك وكأنه حقيقة مطلقة.

مهما قلت، يصبح كذلك - على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

إن الإسقاط الوهمي يبقينا مقيدين بشعور انعدام التمكين ويبقينا في حالة من التوق، بدلاً من أن نرى أنفسنا ننتقل على الفور إلى الحالة التي نرغب في تجسيدها.

مهما كان ما تسعى إليه، قم بتطبيق مبدأ الإدراك أولاً

باختصار، هذا هو جوهر مفهوم "محوّل الإدراك": عندما تسعى وراء شيء تفترض أنه غير موجود، يمكنك تغيير هذا الافتراض بالإيمان أو اتخاذ القرار أو ببساطة إدراك حقيقة أن ما ترغب فيه موجود بالفعل. لأن الحقيقة هي أن جميع الاحتمالات موجودة بالفعل.

لا تبحث عن دليل على ذلك في عالم حواسك أو في عالم برمجة عقلك المنطقية الخطية. ببساطة، اعلم أنه كذلك، بغض النظر عما يمليه عليك عقلك. اختبره بنفسك. حتى لو اضطررت للتظاهر بمعرفته في البداية، فافعل.

كلما مارست الإدراك المباشر للطبيعة الموجودة بالفعل لوجودك وجميع حالات التجربة المحتملة اللانهائية، كلما كان من الأسهل عليك أن تدرك أن أي صفة مرغوبة بشكل خاص للوعي متاحة بطريقة ما هنا والآن - بغض النظر عن أي مظهر.

بمجرد أن تتمكن من إدراك أن وعاء جميع التجارب موجود دائمًا هنا، يمكنك أيضًا أن تتعلم كيف تستخرج أو تستوعب على الفور صفاته الطبيعية الخالدة، والتي نطمح جميعًا سرًا إلى تحقيقها.

يمكنك تجربة هذا مع أي صفة من صفات التنوير التي ترغب بها. حاول تغيير مفهومك بأن الحب والسلام والوضوح والوعي والتنوير والحرية والنعيم والسعادة، وما إلى ذلك، موجودة في مكان ما "هناك"، في عالم المكان والزمان؛ وبدلاً من ذلك، ذكّر نفسك بأن هذه الصفات، بطريقة ما، متحققة ومتاحة بالكامل داخل وعيك، هنا والآن. مرة أخرى، لا تبحث عن دليل أو تأكيد خارجي على ذلك. لست بحاجة إلى ذلك لتجربة التغيير الذي ترغب به. بدلاً من ذلك، آمن ببساطة أن الأمر كذلك. أو، إذا كنت تفتقر إلى الإيمان، فتظاهر أو تخيّل أنه كذلك.

الإيمان حتى النجاح.

إذا قمت بذلك بقدر من الإيمان أو الخيال، فستختبر نتائج فورية، مما سيؤكد لك أن هذه الصفات موجودة بالفعل - مخفية في وضح النهار - حتى لو لم يظهر أي شيء في ظروفك دليلاً على ذلك.

بمجرد أن تتذوق هذا التحول الفوري إلى الجودة التي ترغب بها عدة مرات، ستقتنع إلى الأبد بحقيقة أن جوهر وجودك الخاص هو بالفعل، أو يحتوي بالفعل، على جميع الصفات الممكنة للوعي، وأن حالة وجودك لا تعتمد أبدًا على شروط ما يظهر لوعيك.

في ملخص

اختر صفة ترغب في تجربتها، صفة لا تبدو موجودة لديك الآن. استخدم الإيمان أو المعرفة أو الخيال بأن هذه الصفة موجودة بالفعل، لكنك لم تدركها بعد. حاول أن تدرك هذه الصفة في وعيك، الآن.

كرر هذا الأمر عدة مرات، وستؤكد لك تجربتك المباشرة وتُعلمك كيفية تطبيق مفهوم "الإدراك" هذا على كل رغباتك. وبهذه الطريقة، ستنتقل بممارساتك من "محاولة تحقيق ما أرغب فيه انطلاقًا من فرضية أنه لم يتحقق بعد" إلى "إدراك وجود الصفة المرغوبة بشكل طبيعي هنا والآن"، وبالتالي ستتمكن من الوصول إليها فورًا.
ضع أي حالة وعي مرغوبة في جهاز AHA Transmutator بهذه الطريقة، وستحصل على وصول مباشر إليها. بعد ذلك، يمكنك ببساطة تضخيمها، والعيش فيها، وزيادة سطوعها، والاستمرار في إدراكها حتى تُغير حالة وعيك تمامًا وترفع "ذبذباتك" بشكل طبيعي.
جميع حالات الوعي الممكنة موجودة بالفعل، لأنها في جوهرها ذات طبيعة خارجة عن الزمان والمكان. وبالتالي، لا يوجد أي شرط ضمن المكان أو الزمان يؤثر أو يتدخل في اختيارك لحالة مرغوبة هنا والآن.
إن معرفة هذه الحقيقة غير المعروفة - وهي أن الوعي يحتوي بالفعل على جميع الحقائق الممكنة وتردداتها، بغض النظر عن الزمان والمكان والتجسيد المادي الظاهر - ستوفر عليك سنوات عديدة من السعي والبحث عن ما هو في الأساس ملكك بالفعل، أو بالأحرى: ملكك بالفعل "لوجوده".
إن ما تبحث عنه لا يعتمد أبداً على عالم المظاهر داخل وهم الخلق.
الخلود [الوعي] موجود وكل الأشياء [كل الاحتمالات] في الخلود [متاحة] بشكل مستقل عن الخلق [بغض النظر عما يظهر]، وهو ما كان عملاً من أعمال الرحمة.
-ويليام بليك
تذكر: طبّق مبدأ "أها" هذا في المقام الأول على فهمك أن الكمال والحرية الجوهريين موجودان دائمًا. ثم طبّقه، بشكل ثانوي، على صفات محددة في الكون ترغب في تجسيدها. لكن ركّز على هدفك الأساسي: ذاتك المتألقة، الحاضرة دائمًا، هي ما تسعى إليه حقًا. وهي موجودة بالفعل دائمًا.
اعلم هذا، وتوقف عن البحث عنها خارج ذاتك.
-[أنا، ممارسة: A2]-

أبواب كثيرة تؤدي إلى المملكة الواحدة
الملكوت واحد. أبواب الملكوت كثيرة. اكتشف أيها يفتح لك بأقوى وأسهل الطرق. التزم بها.
...
هناك العديد من الأبواب التي تقود وعي المرء إلى "ملكوت السماء". هذا الملكوت هو مسكننا الأبدي لهويتنا الحقيقية، وراء الأوهام التي تتخيلها عقولنا.
إذا تخيلنا الذات الحقيقية، أو الطبيعة الحقيقية للواقع، كقصر أو مملكة أو "مكان" غير بُعدي للحظة - مختبئًا في وضح النهار الآن - يمكننا حينها أن نتصور بسهولة كيف أن هذه المملكة لها العديد من البوابات أو نقاط الدخول أو المداخل المختلفة.
إن التحرر لا يفصله عن الحقيقة سوى إدانة واحدة أو اعتراف واحد.
والحقيقة أن هذا ليس ضرورياً على الإطلاق. لأنه ما أنت عليه بالفعل.
كل تمرين أقدمه في الفصل التالي [الجزء الأول، التمرين: 3] مصمم كمفتاح يفتح كل بوابة من هذه البوابات الخفية الظاهرة للعيان. وبينما يرتكز تدريبك على التكرار المتواصل للحظة من الوعي الخالص، تتراوح مدتها بين ثانيتين ونصف، و/أو تركيز انتباهك على جوهر ذاتك، مع الحفاظ على

تركيزك الكامل على الذات، دون أن تشتت انتباهك بالمظاهر الخارجية، إلا أن هناك رؤى إضافية قيّمة تساعدك على فتح ذهنك للواقع.

-[أنا، ممارسة: A2.1]-

الملك والقرويون (تشبيه)

بمجرد أن تعرف كيفية الوصول إلى عرشك، أو مملكتك، فإن تدريبك لا يتعلق كثيراً بكيفية دخول هذه المملكة، بل بكيفية البقاء فيها.

...

من الدخول إلى الالتزام

يستطيع الملك الخروج من هذه المملكة عبر أي باب، بينما لا يستطيع القرويون خارج أسوار المملكة الدخول إلا عبر طرق محددة في أي وقت، وذلك بحسب أقرب باب لموقعهم أو الباب الذي يملكون مفتاحه. يُشبه الأمر محور العجلة الذي يُتيح الوصول إلى جميع أضلاعها، ولكن لكل ضلع منفذ واحد فقط إلى المحور.

كلما ازداد تواجدك داخل مملكتك الداخلية، كلما أصبحت الأبواب المؤدية إلى المملكة قديمة (بالنسبة لك، وليس بالضرورة بالنسبة لذواتك الأخرى).

وهذا يقودني إلى تمييزٍ هامٍ آخر يجب فهمه قبل الخوض في هذه الممارسات. فالغاية القصوى ليست المؤشرات الرئيسية، ولا فتح أكبر عددٍ ممكن من الأبواب. بل الغاية القصوى هي اكتشاف المملكة، وبالتالي التواجد فيها (امتلاكها/إدراكها)، كمكانٍ خاصٍ بك لوجودك الجوهري. أن تستقرّ براحةٍ في مركز الدائرة، بحيث تنفتح لك جميع الأذرع (الأبواب المؤدية إلى المركز)، ومع ذلك لا حاجة لأيٍّ من الحواجز للوصول إلى مركز الدائرة، لأنك ستكون هناك بالفعل.

نعم، ستُتاح لك جميع الأبواب في نهاية المطاف عندما ترتقي إلى عرش وعيك الأبدي. ففي النهاية، يملك الملك مفاتيح كل باب من أبواب المملكة. ولكن، بمجرد دخولك "ملكوت السماوات" من أي باب، يصبح الهدف هو زيادة مدة تواجدك في هذا الملكوت التجريبي. بعبارة أخرى: بمجرد أن تتعلم كيف تدخل الملكوت، تعلم كيف تبقى فيه. تعرّف عليه جيدًا. دع اليقين التام يشرق.

وبطريقة مشابهة إلى حد ما، يمكننا القول إن الطريقة الأساسية الأولى المتمثلة في قضاء ثانيتين إلى خمس ثوانٍ في إدراك المملكة الجوهرية تعادل دخولك من هذا الباب ورؤية المملكة. أنت تستيقظ على ما يشبه التواجد داخل المملكة.

أما الطريقة الأساسية الثانية، وهي "التمسك بالذات"، فتُعادل البقاء في المملكة وزيادة مدة التواجد فيها بمجرد التواجد هناك، والاستمتاع بالمناظر حتى تصبح مألوفة. إنها تُعادل الجلوس على عرش المرء.

بمجرد أن تعرف كيف تجلس على عرش كيانك العظيم متى شئت، فإن تدريبك يتضمن ببساطة التعود على تلك الحالة الطبيعية للوجود حتى تستقر في فهم وجودي (المستوى 4) وتصبح جزءًا لا يتجزأ مما تعرفه وتدركه عن نفسك.

بمعنى آخر، بمجرد أن تعرف كيف تصل إلى عرشك، أو مملكتك، يصبح تدريبك لا يتعلق بكيفية دخول هذه المملكة، بل بكيفية البقاء فيها قدر الإمكان. يتغير جوهر التدريب من مجرد الدخول إلى الثبات؛ من مجرد الإدراك إلى أن تكون ما تم إدراكه.

لا حاجة للمفاتيح والأبواب إلا عندما يُسقط عقلنا مفهومنا عن الذات خارج هذا العالم الجوهري. عندما لا نؤمن بمفاهيم العقل المحدودة عن الذات، وما يترتب عليها من إسقاطات أو افتراضات -

وهو ما لا يتحقق إلا من خلال حالة الوعي الجوهرية التي تعرف ذاتها - فإننا لا نحتاج إلى هذه المداخل للعودة إلى ذواتنا. بل سيبقى جليًا لنا دائمًا أننا بالفعل ذواتنا.

بمجرد أن تستقر في مكان ما، تتوقف عن الذهاب إليه.

العودة إلى القرية

لفترة من الزمن بعد الصحوة الأولية - أو تعلم كيفية دخول المملكة - ما زلنا في الغالب أسرى جاذبية كوكب مايا (القرية وأحداثها الدرامية الكثيرة)، ووعودها الوهمية المغرية باستمرار. هذا ببساطة لأننا ارتبطنا به لفترة طويلة. لقد نشأنا في القرية. كل ذكرياتنا هي ذكريات القرية. وهناك العديد من الميول والعادات والرغبات التي نشأت من حالة القرية نتيجة لذلك، والتي تميل إلى خداعنا لنسيان ذواتنا مرة أخرى. لا بأس في ذلك؛ إنه جزء طبيعي من الرحلة، وحتمي تقريبًا. الاستثناءات من هذا "الارتداد المتكرر إلى متلازمة القرويين" نادرة للغاية. قليلون هم من يدخلون المملكة لأول مرة، ولا يغادرونها أبدًا.

في سياق تشبيهنا بالمملكة، فإن ظاهرة "التراجع" هذه تشبه الخروج من المملكة مرة أخرى والانغماس في حالات وعي تتناسب مع الحالة الذهنية "العادية" لـ "حياة القروي" خارج أسوار هذه المملكة.

عندما لا نكون مقتنعين تمامًا (مستوى الفهم 4) بأننا ملوك مملكتنا، ونذهب في رحلات صغيرة إلى القرية، ظاهريًا خارج نطاق وجود المملكة أو حكمها (وهذا ليس صحيحًا في نهاية المطاف - لأن حتى القرية في نهاية المطاف جزء من المملكة)، فإننا نميل إلى إعادة تطوير بعض الارتباطات بما يعيش "خارج" هذا الحضور القوي للوعي الجوهري.

بمعنى آخر: نميل إلى إعادة تجسيد حالات الوعي "الأدنى" المرتبطة بالشكل ونبدأ في إعادة افتراض هوية أكثر محدودية مرة أخرى، حيث نكتسب زخمًا في هذه العادة القديمة وجاذبيتها الجاذبة.

قد نجد حينها أننا بحاجة إلى إعادة استخدام المفاتيح التي نمتلكها بالفعل في سلسلة مفاتيحنا كوسيلة للدخول مجددًا إلى المملكة. ومع ذلك، ستصبح الطرق السرية المؤدية إلى هذه البوابات، وكذلك المفتاح المناسب لكل ثقب، أكثر وضوحًا تدريجيًا. وبذلك، يصبح الخروج من حالة ذهن القروي واستعادة عرشنا في مسكننا الحقيقي قرارًا بسيطًا، يزداد وضوحًا مع كل يوم يمر من الممارسة، بدلًا من كونه سعيًا أو جهدًا.

لذا، فبينما قد نظل متمسكين إلى حد كبير بهويتنا القروية التي افترضناها سابقًا، فإن دخول المملكة يصبح أسهل فأسهل بفضل الممارسة والرغبة الخالصة. غالبًا ما نجد أننا نميل إلى التعود أكثر فأكثر على البقاء داخل أسوار هذه المملكة (حضورها/تأثيرها) بجهد أقل وبمزيد من العفوية واليقين بواقعيتها الخالدة.

لا تنطبق المفاتيح والأبواب إلا على ذلك الجانب من أنفسنا الذي يضيع في مستنقع وعي القرويين.

أما بالنسبة للملك الذي يجلس بثبات على عرشه في هذه المملكة، فإن المفاتيح والأبواب أصبحت زائدة عن الحاجة. لقد تجاوزها الزمن. هذا هو هدف التدريب.

إذا كان الغرض من الممارسة هو دخول المملكة والتمتع بمناظرها، فإن الغرض من التدريب هو زيادة وقت تعرضنا داخل المملكة حتى نستعيد عرشنا بشكل طبيعي ونتخلص من متلازمة القرويين.

-[أنا، ممارسة: A2.2]-

رحلتك نحو الملك ورعاية الوعي

حتى يسوع وبوذا كانا راعيين إلى حد ما. ولولا ذلك، لما سمعنا كلماتهما، أو تلقينا تعاليمهما، أو كانت لدينا شهادات على أعمالهما ومعجزاتهما.

...

تتألف الرحلة أولاً من تعريف هويتنا المفترضة كقرويين (شعورنا بـ "أنا الصغير") بوجود المملكة (الرسالة الكاشفة بأن التنوير ممكن)، إلى جانب خريطة طريق ومفاتيح للوصول إلى المملكة ودخولها.

الخطوة الثانية هي أن يستخدم القروي المفترض تلك المفاتيح (يتدرب عليها ويجربها) لفتح أبواب المملكة؛ ليرى أي المفاتيح تناسب أقرب باب إليه. إن فتح بعض هذه الأبواب - أو حتى باب واحد فقط - يكشف لمحات أولية عن هذه المملكة من زوايا أو نقاط دخول مختلفة، والتي بدورها ستكشف القيمة الحقيقية للمملكة وفوائدها بالنسبة إلى "القروي".

وأخيراً، بمجرد أن يجد عقلنا القروي أسهل الطرق للوصول إلى المملكة، تتكون الرحلة من البقاء (التدريب) في حالة إقامتنا في المملكة، بدلاً من محاولة الدخول إلى المملكة، كما كنا نحاول القيام به خلال المراحل الأولية لتحقيق الذات.

الفكرة هي أن تتعرف على تجربة هذه المملكة الواحدة بشكل مباشر لدرجة أنك لا تضطر أبدًا إلى مغادرتها قسرًا. والسبب الوحيد الذي قد يدفعك للخروج من هذه المملكة (إن صح التعبير) هو عادةً بدافع إرادتك الحرة، أو بحكمة، أو بإرشاد من الله لغرض ما يتعلق بخدمة الآخرين.

زيارة القرويين

عادةً، في هذه المرحلة من رحلة أي كائن، يكون الهدف من مغادرة المملكة زيارة القرويين الآخرين الذين ما زالوا يعتقدون أنهم قرويون، وبالتالي، لا يرون أنفسهم داخل المملكة أو يختبرون وجودهم فيها إلا نادرًا، إن وجدوا أصلًا. بل إن بعض القرويين لا يعلمون بوجود المملكة أصلًا، ولا بحقهم في زيارتها متى شاؤوا.

ينظر الملك الذي استعاد ذكرياته حديثًا إلى هذه الشخصيات القروية، في مرحلة ما، على أنها امتدادات لا تنفصل عن مملكة الذات الواحدة، بل وتُعد امتدادًا قيّمًا لها. ولذلك، قد يسافر الملك طواعيةً خارج المملكة، ويتخذ هيئة قروي أو دوره لفترة من الزمن، ليُسلّم مباشرةً خريطةً لأبواب المملكة، والمفاتيح التي تفتحها.

يعرف جميع المسارات المباشرة (أي البوابات الأقرب والأكثر سهولة في الوصول إليها لأي من القرويين)، ويعرف معنى العيش في ظل النفوذ العظيم للمملكة. كما أنه مُفعم بالرحمة الفطرية المتأصلة في مملكة الوحدة. ويمكن التعبير عن هذه النزعة المحبة من خلال خدمة الآخرين بفعالية. يختار بعض الملوك الاحتفاظ بجانب من ذواتهم عند البوابات نفسها، أو حتى التوغل في أعماق القرى، مُوزعين المفاتيح على كل من يمرّ ويُبدي بعض الاهتمام أو الاستعداد.

أرى أن هذا تضحية/خيار جميل، فهو يعكس الحب والشغف العميقين للخالق بكل تجلياته، ويشهد على الرغبة الفطرية لدى أي كائن في مساعدة الآخرين على بلوغ ملكوت السماوات. وبالنسبة للرغبات (باستثناء الرغبة الأساسية أو الدافع للبحث عن الذات الأصلية)، فهذه أسمى وأصفى رغبة صادفتها في رحلتي الروحية.

في البوذية، يُشار إلى هذه الكائنات غالبًا باسم بوديساتفا. وأنا أشير إليها عمومًا باسم الرعاة، وإلى حالتها السائدة باسم وعي الرعاية.

حتى يسوع وبوذا كانا راعيين إلى حد ما. لو لم يكونا كذلك، لما سمعنا كلماتهم، أو تلقينا تعاليمهم، أو كانت لدينا شهادات على أفعالهم ومعجزاتهم.

بعد أن يفهم المرء طبيعته الحقيقية، يمارس الجاني (المدرك لذاته) أنشطته الدنيوية، لكن هذه الأنشطة تتخذ الآن بعداً جديداً، وتتحول إلى شيء جميل. إن صنع الأشياء هو صنعها، سواء أكان يعيش في غابة أم في قصر.

-سيدهاراميشوار ماهاراج

مراحل رحلتك نحو الملك ورعاية الوعي

1)المرحلة الأولى - مقدمة إلى المملكة (نظرية)

لقد أنجزت هذه المرحلة بمجرد قراءة قسم النظرية والمنطق من الكتاب الأول. في المرحلة الأولى، تتعرف على ملكوت السماوات. يتم توجيهك نحوه بشكل عام بمجرد إدراكك لوجوده. تبدأ في فهم قيمته مع وصف عجائبه لك. وهكذا، تبدأ في توجيه جهودك البحثية أكثر فأكثر نحو هذا الملكوت (وبعيدًا عن إغراءات كوكب مايا الخادعة، التي تبقيك حبيس قريتك وتخلط بين دافعك للبحث وبين السعي والحكم على الذات)، وتبدأ في استشعار وجوده وفوائده وإمكاناته بالنسبة لك. تصبح مهتمًا حقًا، وبذلك تكون قد بدأت فعليًا في فهم جوهر وعلم التنوير.

2)المرحلة الثانية—مفاتيح الدخول إلى المملكة (التدريب)

ستُنجز هذه المرحلة من خلال قراءة وتطبيق جزء الممارسة والتدريب من الكتاب الأول. بالإضافة إلى، بالطبع، اكتساب الكفاءة في

طريقتان أساسيتان - هما المفتاحان الوحيدان اللذان تحتاجهما حقًا. أما جميع المفاتيح الأخرى فهي في النهاية مكملة.

لقد فعّلت دافعك للبحث، وتم إدخالك في لمحات تجريبية عن ذاتك تتجاوز الأوهام المقنعة للمكان والزمان، وقد أُثير اهتمامك حقًا، وقد عرّضت نفسك الآن طواعيةً لمفاتيح تفتح طرقًا مباشرة إلى المعرفة التجريبية لهذه المملكة.

تبدأ في استخدام المفاتيح الأكثر فعالية بالنسبة لك وتعمق فهمك التجريبي لذاتك من خلال الممارسة المتكررة والتمييز (بين القرية والمملكة) والاعتراف بالذات الخالدة في الداخل.

3)المرحلة الثالثة - البقاء في المملكة (التدريب)

ستُساعد قراءة فصل التدريب على الوعي من هذا الكتاب بشكل كبير في هذه المرحلة [الجزء الأول، الممارسة: 6].

لقد اكتسبت الآن خبرة مباشرة في المملكة الخالدة (التي هي في الحقيقة ذاتك)، على الأرجح من خلال عدة بوابات. أنت الآن قادر على الوصول إلى حالة الوعي الخالص الطبيعية، متجاوزًا حدود العقل، في معظم الظروف والتجارب، ولا يقتصر تدريبك على دخول المملكة فحسب، بل على البقاء فيها؛ على التمسك بها، وامتلاكها، والارتقاء إلى عرشها حتى تصبح موطنك الرئيسي - وفي النهاية موطنك الوحيد - الحقيقي، والشامل في آن واحد.

3.5)المرحلة 3.5 - تمثيل المملكة أمام القرويين (خيار)

هذه المرحلة متروكة لك تمامًا، أو بالأحرى، لنداء روحك الأعمق، الذي يتجاوز حدود التصورات الخطية للمكان والزمان والتجسد كما تعرفها في هذه الحياة. لن أتطرق كثيرًا إلى هذه المرحلة، أو

هذا الخيار، في هذا الجزء من الكتاب، لأنه إما أن يكون نتيجة طبيعية لصحوتك الروحية، أو لا. سأتطرق إليه بتفصيل أكبر في الكتاب الثالث. مع ذلك، سأشرح بإيجاز هذا الخيار المحتمل هنا.
هذا الخيار، أو المرحلة، يجعلك تضع نفسك عند كل مفترق طرق، أو عتبة، بين القرية (رمزية بحتة) والمملكة (رمزية أيضاً)، مدركاً أن المملكة هي الوطن الحقيقي للجميع. وقد سبق أن تحدثت عن ميتافيزيقا هذا في الفصل [الأول، الممارسة: 1.5.1] بعنوان "المستوى الأوسط".
في هذه المرحلة من صحوتك، لن ترى فرقًا يُذكر، إن وُجد أصلًا، بين الذات والآخرين. لذا، قد تشعر بدافع طبيعي للوقوف عند هذه البوابة، عتبة القرية والمملكة، والتوغل أحيانًا في القرية، متخفيًا بزيّ القرويين كوسيلة للوصول إلى الباحثين عن الحقيقة، التائهين في الغابة لدرجة أنهم لا يرون المملكة، بل ربما لا يدركون وجودها ولا حتى مساراتها.
ملاحظة جانبية: عادةً لا يتعرف هؤلاء القرويون على الملك عندما يرونه، وقد يحاولون حتى قتله، لأنه يبدو مجرد قروي متمرد ومتغطرس ومزعج للطبقة الحاكمة.
مسار التطهير وخدمة الآخرين
بعد شرح موجز لـ "الكثافات"، سأشارك مقتطفًا من رسالة من كائن يسمي نفسه "آرون"، حول طبيعة هذا الاختيار المتمثل في الاحتفاظ بجزء من الذات متخفيًا في شكل الذات السابقة، أو أي نسخة أخرى مختارة من الذات، انطلاقًا من رغبة طبيعية في مساعدة الذات الأخرى بنشاط.
لن أتطرق إلى التفاصيل هنا، لكن هذه القطعة تُعدّ مدخلاً جميلاً وواضحاً بما يكفي لمفهوم الوعي الرعوي، لذا أودّ إدراجها هنا. إنها تُقدّم رمزاً بصرياً آخر للرحلة، من النظرة المنفصلة للذات إلى حالة من الاكتمال والحب والتعاطف الفطري. تتناول الفقرة الثانية مفهوم الوعي الرعوي بشكل خاص.
لاحظ أن هذا الاقتباس يستخدم مصطلحات مثل الكثافة السادسة والسابعة والثامنة. سأوجز معنى هذه المصطلحات بإيجاز شديد حتى يكون لديك بعض السياق:
تشير الكثافة السادسة إلى حالة وعي متسامية ومتوازنة للغاية، حيث يدمج الفرد معظم أجزائه في وحدة متناغمة أو تكامل، ولكنه يحتفظ في الوقت نفسه بجسده الفردي وعقله (عقله الخاص) لغرض مواصلة التعليم والخدمة والتعلم والتعبير عن الإمكانيات في عالم الوهم/الخلق/الإدراك/التعدد. ويمكن تشبيه ذلك تقريبًا بمستوى الروح أو درجتها - أي رؤية الوجود التي تشمل تجسداتها المتعددة.
يمكن تشبيه الكثافة السابعة بمستوى من الوعي الخالص، غير المزدوج، غير الفردي، وغير الموضعي. ويمكن وصفها أيضًا بأنها مستوى الوعي الذي يختبر فيه المرء اتحادًا مستمرًا مع الله، حيث يندمج الإحساس الفردي بالذات في الملكوت أو في الوحدة الكامنة في الكل. الكائن الذي يسكن وعيه ضمن نطاق الكثافة السابعة، يتجاوز جوهريًا الزمان والشكل والمكان والقطبية والتجسد والفضاء والازدواجية. "هو" هو الموجة التي ذابت في المحيط دون أي ارتباط متبقٍ من شكلها السابق، مجرد موجة. ويمكن تشبيه هذا أيضًا بما يُوصف أحيانًا بالروح الكلية. تكمن هنا أدقّ وأدقّ بقايا/فروقات التفرّد المطلقة، ومع ذلك، لم تعد هذه الروح الكلية المتفرّدة تُرى منفصلة عن كليّة الله.
الكثافة الثامنة تُعادل ما أُسميه الحقيقة المطلقة أو النهائية. في جوهرها، ليست كثافة الخلق أو الوعي، بل هي أقرب إلى السكون المطلق بين الخلقين. تُشير هذه الكثافة إلى المصدر الأوحد المطلق الذي انبثقت منه جوهرية الوعي، والذي تتلاشى فيه أو تستقر في نهاية المطاف. إنها تلك التي "توجد" ككمال لانهائي نقي لا يُدرك على "الجانب الآخر" من الثقب الأسود الميتافيزيقي،

والذي يُبلغ في نهاية رحلة كون، أو ثمانية مستويات من الوجود. إنها الواحد، حتى قبل الوحدة. إنها الحقيقة قبل/بعد الوجود الخالص. من اخترق هذا المستوى وفتح هذه البوابة، يتجاوز حدود الإدراك؛ يتجاوز حتى أدقّ إشارات الهوية. لا يمكنك فهمه بأي شكل أو صفة أو تعريف أو اسم أو فلسفة أو فكر أو تجربة. حتى الوعي أداة اختيارية بالنسبة له، ولم يعد ضروريًا لتأكيد الحقيقة. "هو" متحرر تماماً من الشكل والتجربة والوهم. مصدره ذاته.

والآن، إليكم المقتطف الذي كتبه "آرون" والذي أود مشاركته:

يأخذ جسم الإنسان هذه العملية خطوة أخرى إلى الأسفل لأنه يضيف المحفزات الفيزيائية أيضًا، وهذا ما يخلق المزيد من الظل.

إذا أخذت كائناً مثلكم ووضعته أمام ذلك النور الكامل، الذي أسميه الله [الكثافة السابعة]، فإنكم ترون إحساساً حاداً بالظل.

إذا أخذت كائناً مثلي، كائناً من الكثافة السادسة، ووضعته أمام ذلك النور الكامل، فسيظل هناك فرق بين تلك الطاقة التي أنا عليها وذلك النور الكامل. أنا لست مندمجاً تماماً في ذلك النور الكامل.

إذا أخذنا كائناً مثل المسيح أو بوذا ووضعنا طاقته أمام ذلك النور الكامل، فسيكون شبه غير مرئي، وذلك فقط لأنهم اختاروا الاحتفاظ بدرجة من الوعي ولم ينتقلوا بعدُ بشكل كامل إلى الكثافة السابعة. لا أحدد الآن المرحلة التي وصل إليها هؤلاء الكائنات في تطورهم.

إن الكائن الذي انتقل إلى الكثافة السابعة أو الثامنة ليس أفضل من الكائن الذي يختار البقاء على حدود الكثافة السابعة حتى يسمح لنفسه بأن يكون متاحًا لأولئك الذين لديهم كثافات أقل، للسماح لطاقته الشخصية بأن تكون متاحة. [Phase/Choice3.5].

إنها حقاً هبة وتضحية من جانب ذلك الكائن، إذ يكبح اندماجه الكامل مع النور خدمةً لجميع الكائنات ورغبةً منه في أن يؤدي دوره كخادم. [بوديساتفا]

-آرون، كما ورد في حوارات آرون/كيو، مقدمة من شركة إل/إل للأبحاث.

-[أنا، ممارسة: A2.3]-

المذكر (المعرفة) والمؤنث (التفاني)

كلاهما جزء لا يتجزأ من طبيعتنا، وكلاهما مغذٍّ وفعّال بطريقته الخاصة. ناهيك عن أنهما يكملان بعضهما البعض ويساعدان بعضهما البعض على أكمل وجه (إذا سمحت لهما بذلك).

...

ما يلي في الفصل التالي [الجزء الأول، الممارسة: 3] هو المؤشرات الرئيسية التي يمكن أن تقودك إلى فهم مباشر وتجريبي أكبر للمملكة.

تندرج هذه المؤشرات الرئيسية ضمن نوعين رئيسيين من المناهج. هذا التصنيف ليس ضرورياً تماماً، لكنني أعتقد أن هذا التمييز المرن قد يوفر بعض الوضوح الإضافي للبعض.

يمكن تلخيص بعض الإرشادات بشكل عام في أنها تعتمد بشكل أساسي على العقل للوصول إلى حالة إدراك الذات التي تتجاوز حدود العقل. أما النوع الآخر من الإرشادات فيعتمد على القلب، ويكون أكثر فعالية عند التخلي عن العقل للوصول إلى حالة إدراك الذات التي تتجاوز حدود العقل.

في بعض التقاليد الشرقية، وخاصة في الهند، يشيرون إلى هذين التيارين الأساسيين، أو الميول أو العلاقات، باسم جنانا (المعرفة) وبهاكتي (التفاني).

يستخدم النمط الأول من المؤشر العقل لعكس ما وراء الإدراك، وهو نهج "فكري رفيع" أو "فكر دقيق". ويمكن اعتبار هذا النهج، الذي يعتمد على "استخدام العقل المتمرس لرؤية ما وراء الإدراك"، النهج الأكثر ذكورية من بين النمطين. مع ذلك، يُرجى اعتبار هذا مجرد تمييز.

أما النمط الثاني من التوجيه فيحاول تجاوز العقل عن طريق الحب والإيمان والإخلاص، وبالتالي فهو نهج قائم على الاستسلام، والذي يمكن اعتباره بشكل عام الأكثر أنوثة من بين الاثنين.

كلاهما متأصلان في طبيعتنا، وكلاهما مغذٍّ وفعّال بطريقته الخاصة. ناهيك عن أنهما يكملان بعضهما البعض ويدعمان بعضهما البعض على أكمل وجه (إذا سمحت لهما بذلك). ولكن في البداية، قد يجد بعضكم نفسه يميل أكثر نحو المناهج الاستقصائية والتأملية والعقلية، بينما قد يميل آخرون أكثر نحو المناهج القلبية والروحانية والإيمانية أو القائمة على التسليم. في الوقت الحالي، استخدموا أكثر ما يناسبكم ويلائمكم.

جنانا وبهاكتي - تياران من الوحدة

إنّ المعرفة (جنان) أكثر فعالية لمن يرغبون في رؤية الحقيقة بوضوح تام بأنفسهم من خلال صقل انتباههم بدقة متناهية. أما التعبد (بهاكتي) فهو لمن يثقون بأن الله يملك الحقيقة مسبقًا، ويرغبون حقًا في استشعار طريقهم إليها من خلال تسليم أوهامهم الشخصية وأنفسهم لله بمحبة وتفانٍ صادق.

ملاحظة جانبية مهمة هنا هي أنه لا يهم كثيرًا ما إذا كان تجسدك الحالي ذكرًا أم أنثى، أو ما إذا كانت طرق تفكيرك وشعورك تميل إلى الأنوثة أو الذكورة في تكوينها الطاقي أو توجهها. يمكنك أن تصبح قويًا في كلا النهجين - بارعًا في كليهما - وأوصيك ألا تُفضّل أحدهما على الآخر بدافع تحيّز أنثوي أو ذكوري حول ما قد تعتقد أنه يناسبك أكثر أو أنه الأفضل.

لقد التقيتُ بعددٍ كبيرٍ من الباحثين المخلصين من الذكور الذين يميلون إلى طريق الاستسلام المتواضع، كما التقيتُ بعددٍ كبيرٍ من الباحثات المخلصات من الإناث اللواتي يملن إلى طريق التأمل الذاتي الواضح. وهما مساران يلتقيان في نهاية المطاف في وحدةٍ داخل الذات.

Clari.cationonالمذكر والمؤنث

لا ينبغي الخلط بين هذا التناغم بين قطبي الطاقة في الذات على المسار الروحي وبين أي نزعة اجتماعية للارتباك الجندري أو الأيديولوجيات الجندرية. فطبيعة دمج الأنوثة والذكورة في الذات، من منظور ميتافيزيقي، تختلف اختلافًا جذريًا عن أي صراع مفاهيمي للأيديولوجيات أو ارتباك بين الجنسين. كما أنها تختلف عن أي اضطراب نفسي محتمل في الهوية قد يعاني منه أي شخص، لا سيما عندما يتفاقم هذا الاضطراب بشكل غير طبيعي، أو حتى يُستثار بفعل الصيحات أو "التعليم" أو النشاطات أو الموضات.

دعوني أوضح الأمر تمامًا: في كتابي، يمكنك أن تكون رجلاً بكل ما تحمله الكلمة من معنى، جسديًا ونفسيًا، وفي الوقت نفسه تُطلق العنان لصفاتك الروحية وقلبك، وتتعلم كيف تُسلم غرورك لله، لتصبح حقًا رجلًا صالحًا - دون أن تفقد رجولتك أو تُصبح أنثويًا ولو قليلًا في مظهرك الخارجي. إن إطلاق هذه الطاقات الروحية الكامنة في وعيك سيُسرّع رحلتك بشكل كبير ولن يُضعف رجولتك بأي شكل من الأشكال عند تطبيقها بالشكل الصحيح، بما يتجاوز مجرد التفكير في الأمور المادية.

أيضًا في كتابي: يمكنكِ أن تكوني امرأةً متجسدةً ومفعمةً بالحب، معبرةً عن أنوثتكِ جسديًا ونفسيًا، وأن تحافظي في الوقت نفسه على الوضوح الروحي، والتوجيه، والرؤى الفكرية العليا التي تُعدّ

أساسيةً لمسارات تحقيق الذات القائمة على المعرفة والإدراك، دون أن تتصفي بأي قدرٍ من الذكورة. إنّ إطلاق العنان لهذه القدرة الفكرية الواضحة سيسرّ ع رحلتكِ بشكلٍ كبير، ولن يُحوّلكِ إلى رجل.
لا تخلط بين الكمال الروحي، واحتضان القوى الأنثوية والذكورية بداخلك، وبين طبيعتك الجسدية والنفسية
الميول الجنسية كذكر أو أنثى أو شيء بينهما، إذا كان ذلك أصيلاً وفطرياً بالنسبة لك في هذه الحياة. هناك استثناءات حقيقية للقاعدة العامة التالية، لكن الاستثناءات الحقيقية نادرة نسبياً مقارنة بالأرقام السخيفة التي نتجت مؤخراً عن الاتجاهات الاجتماعية المتعلقة بالتشوش الجنسي والأيديولوجيات.
قاعدة عامة: إن كنت رجلاً، فتقبّل تمامًا طباعك وتعبيراتك الذكورية. وإن كنتِ امرأة، فتقبّلي تمامًا طباعك وتعبيراتك الأنثوية. يجب أن يكون كل قطب قويًا ومتألقًا بذاته حتى يتمكن القطبان معًا من العمل معًا بقوة وتعزيز الخلق. نحتاج أن تكون الإيجابيات إيجابية قوية، والسلبيات سلبية قوية. هذا جزء من الفيزياء الطبيعية المتأصلة في تصميم هذا الوهم العظيم. أيًا كان ما هو أصيل بالنسبة لك، فكن أنت هو. ليس انطلاقًا من فكرة أو تلقين أو تصور خيالي، بل من أعماق قلبك ومعرفتك الداخلية التي تتجاوز المفاهيم.
الأمر يتطلب اثنين يا حبيبي
لتوضيح الفيزياء البسيطة الكامنة وراء الذكورة والأنوثة وطبيعتهما المتكاملة، يمكننا النظر إلى وظيفة الشحنات الموجبة والسالبة داخل الذرة المفترضة. يساعدنا هذا على ترسيخ ديناميكية الذكورة والأنوثة في الفيزياء، بدلاً من الاعتماد على أنظمة المعتقدات الشخصية.
في هذا التشبيه، البروتونات هي المذكر، والإلكترونات هي المؤنث، والنيوترونات هي الأرض المحايدة، أو أساس الوجود غير المستقطب، مما يساعد على تسهيل رقصة قطبيتها في الوهم.

.
الذرات (يفترض) أنها تتكون من جسيمات صغيرة للغاية تسمى البروتونات والنيوترونات والإلكترونات.

.
توجد البروتونات والنيوترونات في مركز الذرة، لتشكل النواة.

.
تحيط الإلكترونات بالنواة.

.
البروتونات تحمل شحنة موجبة. الإلكترونات تحمل شحنة سالبة.

.
الشحنات الموجودة على البروتون والإلكترون متساوية تمامًا في الحجم، ولكنها متعاكسة.

.

النيوترونات عديمة الشحنة، لكنها تتمتع باستقرار فائق. وبمعنى مجازي تمامًا وغير دقيق علميًا، فهي أشبه بالمطعم الذي يلتقي فيه شخصان في موعدهما الأول، أو غرفة النوم التي تُتيح لهما ممارسة العلاقة الحميمة. ومن جانب آخر، هي أشبه بجوهر الوجود، الذي يُتيح لتفاعل الأضداد أرضية مستقرة للتعبير عن نفسه.

.

بما أن الشحنات المتضادة تتجاذب، فإن البروتونات والإلكترونات تتجاذب فيما بينها.

بدون قطبية، لا يوجد انجذاب، وبالتالي، لن يكون هناك نتاج أو "عمل". سيتوقف الوهم عن العمل بشكل صحيح إذا تم توحيد كل شيء بشكل مصطنع. لذا، دعونا لا نأخذ الاتجاهات الاجتماعية والنفسية المشوشة، أو الأفكار التي يتصورها العقل، أو المفاهيم المُسيّسة، ونحاول تمجيدها على أنها حقيقة فوق قوانين الفيزياء الطبيعية الكامنة في وهم الخلق. هذا فعل ناتج عن الجهل والغطرسة.

بكل تأكيد، احتضن تعبيرك الطبيعي الأصيل. ولكن قبل أن تعرف ما هو أصيل بالنسبة لك كتعبير (بدلاً من التعبير المشروط أو المشوه أو الملقن)، عليك أن تكتشف "ما أنا".

إذا ضعف أي من القطبين وتشوّه بالغموض حول الجانب الآخر، فإن العمل الذي كان من المفترض أن ينتجه كلاهما بتناغم وتكافل سيتضاءل أو يتوقف. وستكون نتيجة هذا التشويش الفوضى والارتباك وانعدام القوة الصحية والرفاهية العامة. وهذا ليس بالأمر الجيد لأي فرد أو علاقة أو شراكة أو مجتمع أو نوع.

خلاصة القول: ينبغي أن تحافظ الطاقة الذكورية على قوتها في قطبيتها الخاصة، وكذلك الطاقة الأنثوية. لا ينبغي لأحدهما أن يحاول تجسيد الآخر، أو محاولة تحييد قطبيته، على الأقل ليس على المستوى الظاهري من التعبير والطاقة.

ومع ذلك، داخليًا - روحيًا - يمكن للرجال والنساء على حد سواء أن يسعوا إلى احتضان وتفعيل جميع نقاط قوتهم الفطرية كوعي، والذي يشمل، بل ويتجاوز، قطبي الذكورة والأنوثة. لأن الذات الحقيقية لأي كائن ليست ذكرًا ولا أنثى.

ومع ذلك، لا ينبغي محاولة نسخ المبدأ الروحي للوحدة وتجاوز الأضداد أو الترويج له أو التعبير عنه على المستوى المادي أو النفسي أو العلائقي - ناهيك عن المستوى المجتمعي - انطلاقاً من حالات ذهنية مشوشة وأيديولوجية ومن عدم معرفة من أنت/ما أنت عليه حقاً.

الوحدة لا تعني غياب الاختلافات. لا يتحقق السلام بانعدام القوى المتضادة الجاذبة. لا يعني التناقض بالضرورة الانفصال. والتماثل المُتحكم فيه - أي إخضاع الاستقطاب إلى مساواة زائفة أو حياد زائف - لا يُساوي الوحدة الحقيقية.

توحيد القوى الذكورية والأنثوية روحياً

لقد طبقت كلا أسلوبي النهج بعمق وبكل جدية، ويمكنني القول إن كلا الأسلوبين وطاقات الوعي أصبحا الآن جزءًا لا يتجزأ من كياني.

من خلال إتقان كلا النوعين من المناهج الطاقية (التأمل/التوجيه والاستسلام/التدفق) وتكثيفهما، يبدآن في التكامل وتعزيز فعالية كل منهما، تمامًا كما هو الحال في ديناميكيات مجتمعنا بين القطبين

أو القوتين. ومع مرور الوقت، ومع ازدياد وعينا وتكامل قوانا وأقطابنا الأساسية في داخلنا، سينعكس هذا التناغم التكاملي حتمًا علينا في مجتمعنا المادي والخارجي والعلاقاتي.
سيتم قريباً حلّ الخلافات والاختلالات بين هذين القطبين، وسيُفهم أنها لم تكن سوى تشويهٍ ساذجٍ وطفوليّ للماضي، نابعٍ من شعور الضحية. مرحلةٌ ضروريةٌ مؤقتاً، ربما، لكنها ليست حكيمةً ولا متوازنةً بأي حالٍ من الأحوال.
سننتقل، كحضارة، من كوننا متناقضين مع أنفسنا - من خلال إسقاط هذه الأقطاب بشكل خاطئ على أنها أضداد معادية أو محفوفة بالمخاطر - إلى السماح لها بأن تكمل بعضها البعض، وأن تحب بعضها البعض، وأن تمكّن بعضها البعض في جميع مجالات حياتنا الفردية والمجتمعية.
صُممت هاتان الطاقتان الأساسيتان - إيجابيات وسلبيات الخلق - لتدورا حول بعضهما، وتجذبا بعضهما، وتدفعا بعضهما نحو التطور، وتُكملا بعضهما، وتوازنا بعضهما، وتُعززا بعضهما، وتُغذيا عمل بعضهما، روحياً وفي العالم المادي الظاهر. عندما تتشابكان في انسجام، سيعرف العالم قوة إبداعية وشفائية لا يمكننا تخيلها بعد. سيصبح "صراع الجنسين" من الماضي، وكذلك ستختفي الاتجاهات المشوهة الناتجة عنه فيما يتعلق بجنسنا، وهوياتنا الجنسية، ونشاطنا في مجال المساواة في الحقوق، وأزمات الهوية الشاملة.
إن الممارسة البسيطة لتحقيق الذات، كما هو موضح في هذا الدليل، ستقودنا بشكل طبيعي إلى هذه النتيجة داخل أنفسنا كأفراد، وبالتالي، ستتجلى بقوة في نسيجنا الجماعي. سندمج قطبينا الأنثوي والذكوري، ومع ذلك سنعبر ظاهريًا عما هو القطب الأنسب لنا في هذه الحياة، دون تشويش أو كبت أو حكم أو لوم أو منافسة أو صراع. سنستعيد توازننا من خلال احتضان هذه الأقطاب كما هي، بدلاً من تحييدها أو "مساواتها" بشكل مصطنع.
بشكل عام، مع مراعاة الفروقات الفردية والاستثناءات الحقيقية، فإن التوازن الأقوى والأكثر انسجامًا وإثارةً وبناءً وفعاليةً على المستوى الخارجي أو الظاهر هو أن تكون الطاقة الذكورية ذكوريةً بقوة، والطاقة الأنثوية أنثويةً بقوة. ينبغي دمج هذين القطبين وتقديرهما على قدم المساواة داخليًا، ولكن لا ينبغي مساواتهما خارجيًا، لأنه عندما يفقد أي جانب قوته وصلاحيته وفعاليته الفريدة، يضعف القطب الآخر أيضًا، مما يؤدي إلى الفوضى والارتباك.
بعد توضيح هذا التمييز غير الدقيق الموجود في الممارسات (المعرفة والتفاني، أو العقل والقلب)، لن أُصنِّف أو أُقسِّم المؤشرات الرئيسية الواردة في [أنا، الممارسة: 3] وفقًا لهذين الأسلوبين أو القوتين. أردتُ فقط الإشارة إلى أن بعضها سيُناسب عقلك أكثر، بينما سيُناسب البعض الآخر قلبك أكثر، وأنه ينبغي علينا أن نسعى إلى احتضان كلا القطبين روحيًا في داخلنا، مع قبول قطبيتنا الظاهرة كما هي مُعبَّر عنها بشكل طبيعي في كياننا الفردي.
-[أنا، ممارسة: A2.4]-

كيفية تجنب الإصابة بعقدة الإله
الحكماء غير شخصيين في جوهرهم. فهم ليسوا عاطفيين. الله هو أنت، ومع ذلك لا علاقة لله بك في الوقت نفسه.
...
عندما تبدأ في الاستفادة من الإدراكات المتعالية - عندما تبدأ في التحول حقًا إلى تأثيرات تحررية تجريبية - لا ترتكب الخطأ الشائع المتمثل في استخدام هذه الحرية المكتشفة حديثًا لتغذية

دوافعك الخفية في الحياة، أو للوصول إلى استنتاجات دراماتيكية ووهمية حول نفسك ككيان شخصي.
بينما صحيح أنك، في جوهر الأمر، مخلوق من الله فقط، فإن حقيقة هذا الأمر ليست هي نفسها الفكرة الشخصية التي تنبع من هذا - والتي لا تزال تأتي من وعيك الذي تم تحديده لفترة طويلة كجسم وعقل صغيرين داخل عالم خارجي ظاهريًا.
كما أشرتُ مرارًا، مجازًا ومفارقةً نوعًا ما: تميل إلى اصطحاب شخصيتك معك حتى في المطلق. وهذا، من الناحية النظرية، مستحيل، ولكن مع ذلك، انتبه لهذا الميل إلى إضفاء الطابع الشخصي على كل ما أدركته وجعله مرتبطًا، بشكل أو بآخر، بنقص معتقداتك غير المحلولة وأجنداتها اللاحقة.
لا يُصاب بعقدة الإله إلا من لا يزالون يُقلّلون من شأن أنفسهم، ولم يتغلّبوا بعد على مخاوفهم الكامنة، مُدركين تمامًا وجودهم الحقيقي. عقدة الإله هي وعيٌ غير آمن، مُرتبط بذاته، تعرّض لمفاهيم أو رؤى عميقة حول حقيقته. أما من يعرفون أنفسهم حقًا كإله، فمن المفارقات أنهم لا يُمكن أن يُصابوا بعقدة الإله. إنّها عقدة لا تُصيب إلا من يُعاني من انعدام الأمان. والله ليس مُفتقرًا للأمان.
كل عقدة نفسية (أو وهم) لها أصلها - وتستمد قوتها - من اعتقادنا بأننا كائنات صغيرة، ناقصة، ومنفصلة، علينا أن ندافع عن أنفسنا ضد كل ما يبدو أنه "نقص" قد يصيبنا. وحده من يعتقد أنه منفصل عن الله هو من يطور فكرة أنه "إله"، بطريقة مشوهة وشخصية.
لذا، خلال رحلتك، وبينما تتعرف على المبادئ الأبدية، وتبدأ بالتأمل في هذه الحقائق الخالدة، حافظ على تواضعك، وهدوئك، وصبرك في جميع الأوقات. لاحظ وتخلص من كل الأفكار الأنانية التي تنشأ من بقايا مخاوفك الدفينة. دعها تتلاشى وتتحول بالاستلقاء في ذلك الوعي الأعمق عند ظهورها. لا تصدق ما يروج له البائعون.
تذكر أن تستسلم وتذيب إحساسك بذاتك أكثر فأكثر في التيار الأسمى غير الثنائي من حب الذات الأخرى وحب المصدر/الله/الكلّ. لا يمكنك إدراك طبيعتك الإلهية بالاستمرار في التشبث بمفاهيمك الشخصية وأجنداتك ورغباتك. الله ليس ناشطًا. والله ليس شخصية.
لا تستغلّ لمحات الحقيقة لتبرير أباطيلك الفردية أو تعزيزها. حافظ على نقائك واستسلامك، ولا تطمح إلا في رغبتك في محبة الله وخدمته، ومحبة الآخرين وخدمتهم، وخدمتهم، كل يوم، ولا تطمح إلا في تلاشي أوهامك والعودة إلى وعي الله الخالص والبسيط، وهو فطري في كل شيء. لا تطمح إلا في هذا.
اسعَ إلى أن تكون نقيًا، بريئًا، منفتحًا، ومتواضعًا قدر الإمكان. طالما لم تتوقف عن إضفاء معانٍ خاطئة على مفاهيمك وتجاربك عن "الله" بسبب بقايا أنماط الأنا لديك، فعليك أن تُعطي الأولوية للبراءة والنقاء والتواضع. يصبح الاستيقاظ أكثر استقرارًا وتكاملًا عندما يتوقف النظر إليه كشيء ذي أهمية أو إنجاز خارجي يخص الشخص. في مرحلة ما، عليك أن تتخلى حتى عن شعورك بأنك مُستنير، لكي تصبح أكثر استنارة - إن صح التعبير.
في الحقيقة، الحقيقة أو الله أمر طبيعي ومتأصل تمامًا في كل الأشياء وكل الكائنات. كيف لا يكون كذلك؟ إنه ليس خاصًا بجسدك أو جسدي.
نعم، إنه إلهٌ عظيم، قوي، ذكي، وغامضٌ إلى ما لا نهاية، ومع ذلك فهو ليس مميزًا أو "خارجًا عن المألوف"، كما أنه ليس شخصيًا في جوهره. الحكماء غير شخصيين بطبيعتهم. فهم ليسوا شخصيين عاطفيًا. الله هو أنت، ومع ذلك لا علاقة له بك. ما هو مهم أو مميز يُنسب فقط إلى

الذات من خلال إسقاطات الأنا النابعة من النقص والأفكار القائمة على الانفصال عن أنفسنا. الله بلا معنى. وهذا في غاية السعادة.
لذا حافظ على نقائك، واندمج أكثر فأكثر في الذكاء الطبيعي الموحد في داخلك. لا تصغِ إلى أفكارك وتصوراتك؛ بل تصرف بانسيابية وفقًا لتدفقات الإلهام والرحمة والفرح الطبيعية. وبهذه الطريقة، يمكنك الارتقاء بنفسك إلى ما وراء التصور بطرق متوازنة ومتناغمة، لما فيه خيرك وخير العالم.
من أدرك أنه الله حقًا، يصبح أكثر الخدم تواضعًا، بلا شكل. من خلال تذكر طبيعته الحقيقية كإله، يصبح المرء قويًا، مخلصًا - ولكنه غير شخصي - لا أحد.
-[أنا، ممارسة: A3]-

مفاتيح المملكة
هذه هي مفاتيح قدرتك على تحرير نفسك من نفسك بإرادتك الخاصة، في أي ظرف وفي أي حالة مزاجية أو موقف ذهني.
...
حان الوقت الآن لتسريع صحوتك التجريبية من خلال هذه الممارسات الأساسية.
أقترح عليك أن تبدأ دائمًا بإرخاء جسدك وعقلك، حتى تشعر بالحضور والتركيز والاستعداد للسماح لهذه المؤشرات الرئيسية باستحضار إحساس أعمق باليقظة في وعيك.
تشير هذه التمارين، أو المؤشرات الرئيسية، إلى شيء تجريبي. شيء أكثر واقعية من أفكارك اليومية. شيء أكثر واقعية من حواسك. شيء أكثر واقعية في الواقع من "العالم".
صُممت هذه المفاتيح لتوجيه انتباهك بفعالية نحو إدراك مباشر لحقيقة أعمق تتجاوز تفكيرك المفاهيمي وتفسيراتك الحسية للواقع. لذا، فإن الهدف هنا هو الانطلاق نحو التجربة، بدلاً من المفاهيم أو الأفكار.
لا يُقصد بهذه الإرشادات أن تُؤخذ حرفياً، أو أن تُحلل تحليلاً مفاهيمياً، أو أن تُتمسك بها. كما أنها لا تُعتبر فلسفة فكرية للحياة. إنما تهدف فقط إلى الإشارة إلى شيء أعمق يمكنك الوصول إليه إذا كنت فضولياً بما يكفي للحفاظ على قدر معين من التركيز ودرجة عالية من التقبل.
سيساعدك التواضع الذهني والهدوء الداخلي بشكل كبير في استخدام هذه المفاتيح. عندها، ستفتح هذه المفاتيح عقلك لأمرٍ أكثر قوة. وبهذه الطريقة، ستعمل هذه الإرشادات بشكل صحيح لصالحك.
أنصحك بالتوقف لمدة ثلاث دقائق على الأقل مع كل من هذه المؤشرات لاستيعابها واختبارها قبل الانتقال إلى المؤشر التالي.
سلسلة مفاتيحك "الخمسة والخمسون مفتاحًا" نحو الاستيقاظ
من بين جميع الأفكار الرئيسية التي أتذكر أنها كانت الأكثر فائدة في وقت أو آخر في مساعدتي أو مساعدة الآخرين في تحديد وفتح الباب إلى "المملكة الواحدة"، اخترت 55 من أكثرها أساسية والتي يمكن الوصول إليها عالميًا.
سأبدأ بشرح أول 25 مفتاحًا بالتفصيل، مع بعض النظريات والتشبيهات والإرشادات العملية. ويمكن تطبيق نفس المنهجية والروح العملية بسهولة على المفاتيح في النصف الثاني من القائمة، والتي لن تحتاج حينها إلى الكثير من الشرح أو الإرشاد، لأنها واضحة بذاتها إلى حد كبير.

سأقدم بعد ذلك قائمة مختصرة بجميع المفاتيح الـ 55 مع شرح موجز لكل منها، وذلك لتسهيل الرجوع إليها وحفظها بأمان، ولإلهامك المستمر "بنظرة سريعة"، كلما احتجت إلى التحرير.
على الرغم من أنه لا ينبغي لأي من هذه الأفكار الرئيسية أن تصبح مصدر إعجاب بحد ذاتها، إلا أنها مع ذلك يمكن أن تساعدك في توسيع قدرتك على الدخول إلى مملكة الذات الحقيقية والبقاء فيها بوعي أكبر وبوضوح وقوة ونقاء وطبيعية غير مصطنعة.
تخيل هذا على أنه سلسلة مفاتيح تتدلى باستمرار من حبل الأدوات المتاحة لذاتك الواعية - متاحة دائمًا لتمنحك وصولًا تجريبيًا إلى ذاتك الحقيقية، على عكس ملايين الحالات الخادعة التي يقدمها لك عالم المظاهر العابرة والوهم البشري والتفسير العقلي.
خاصة في الأيام التي يكون فيها العقل أكثر قتامة أو غيومًا، عندما يكون النهج الرئيسي المتمثل في التعرف المباشر على هذا الوعي الجوهري غير المادي (من خلال الطريقتين الأساسيتين) أقل سهولة بالنسبة لك مؤقتًا، أو محجوبًا بطبقة كثيفة جدًا من الأفكار والمشاعر، فقد تجد أن هذه السلسلة لا تقدر بثمن لإعادة توصيلك بالمصدر بطريقة أكثر "تجسيدًا"، ولتبديد طاقات الارتباك والجهل غير السارة، أحيانًا في لحظة.
تلك "الأيام الغائمة" هي الوقت المثالي لاقتناء هذه السلسلة المفاتيح [أنا، ممارسة: 3.26]واقرأ بعض المفاتيح لترى أيها يلفت انتباهك بشكل بديهي أو يجعل قلبك يقفز فرحاً في تلك اللحظة بالذات.
ما عليك سوى التمعن في كل إشارة من هذه الإشارات لبضع دقائق ثمينة، حتى تجد الإشارة التي "تلامس" قلبك وتعيدك إلى إحساس مباشر بجوهرك الحقيقي، غير المادي. عندها يمكنك البقاء مع تلك الإشارة لفترة أطول لتنقية جوهرك السماوي من غيوم التشويشات الذهنية الخادعة وتشويهات الحقيقة.
الطريقتان الأساسيتان تظلان أساسك الموثوق
يرجى تذكر أن الأساس الموصى به لممارستك سيكون دائمًا بساطة الطريقتين الأساسيتين للاستيقاظ المباشر:
1) [أنا، الممارسة: 1.2] أخذ من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ من الحضور الواعي، حيث لا تنغمس في تيار عقلك الخاص، ولكن بدلاً من ذلك تلاحظ الطبيعة الحاضرة بالفعل للوعي/الوجود الجوهري الواضح دائمًا. من الناحية المثالية، يتم تطبيق ذلك مرتين إلى خمس مرات على الأقل في الساعة.
2) [أنا، الممارسة: 1.3] كلما كان أكثر اتساقًا في الراحة، والحفاظ، والالتزام، أو "التشبث" بذلك الإحساس الداخلي، الدقيق، وغير المتشكل بالوجود (أنا)، بغض النظر عما يظهر في عالم التجارب.
بدون هذين الأسلوبين الأساسيين كالتزامٍ راسخٍ لديك، لن تُؤتي المفاتيح التي سأقدمها ثمارها بفعالية. فهي في الغالب داعمة ومكملة بطبيعتها.
كلٌّ من هذه المفاتيح الإضافية قد يكون بالغ الفعالية بمفرده، حتى لو كان ممارستك الرئيسية لفترة وجيزة. مع ذلك، يبقى الأساس المتين للمسار المباشر هو الطريقتان الأساسيتان الموجزتان أعلاه.
هاتان هما الممارستان اللتان يجب دمجهما في حياتك اليومية، مهما كانت الظروف. هما أساس التدريب الذي يجب العودة إليه والاعتماد عليه دائمًا، لأنهما أوضح وأنقى الطرق وأقلها تأثرًا بالأوهام وأكثرها مباشرة وشموليةً المتاحة للعقل الواعي لأي كائن حي (من البُعد الثالث فما فوق).
بمجرد التأمل في كل نصيحة واردة في الفصل الثالث، [الجزء الأول، الممارسة: 3] مفاتيح المملكة، وتطبيقها قدر استطاعتك، ستبدأ بإضافة مفاتيح إلى سلسلة مفاتيحك للتنوير؛ أدوات إلى صندوق

أدواتك. كل مفتاح من هذه المفاتيح قادر على إخراجك من أي منطقة ذهنية غادرة من الأوهام ومتاهة الحيرة.
هذه هي مفاتيح قدرتك على تحرير نفسك من ذاتك، بإرادتك، في أي ظرف وفي أي حالة مزاجية أو ذهنية. وكل مفتاح منها يملك القدرة على اختراق حجابك، وبالتالي تبديد جهلك أكثر فأكثر، سامحًا بدخول هواء الوعي الجوهري النقي حتى يغمرك فرحه الأبدي تمامًا.
RustyKeyholes مقابل EasyKeyholes
مملكة الذات ("الوحدة") موجودة هنا دائمًا، وفيها العديد من "الأبواب" المخفية في وضح النهار. ومفاتيح فتح هذه الأبواب العظيمة هي التمارين المتوفرة هنا.
بعض مفاتيح استيقاظك الداخلي أكثر استجابةً، بينما بعضها الآخر (في الوقت الحالي) صدئ قليلاً. لا بأس بذلك. لهذا السبب سأقدم العديد من المفاتيح بالإضافة إلى الطريقتين الأساسيتين.
بمرور الوقت، قد تصبح بعض المفاتيح قديمة، بينما قد تكتسب مفاتيح أخرى، كانت تبدو لك سابقًا غير فعّالة، بريقًا جديدًا وتصبح أكثر تأثيرًا من المفاتيح التي ساهمت في إدراكك في البداية. هذه ظاهرة طبيعية. لا داعي لممارسة شيء لا يُؤتي ثماره سريعًا، باستثناء الطريقتين الأساسيتين. فهما تستحقان الإتقان، بغض النظر عن مدى شعورك بعدم الإتقان في البداية.
الأساس الوحيد للالتزام هو تخصيص من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ للوعي، من مرتين إلى خمس مرات في الساعة، طوال حياتك، وبشكل متزايد، مع الحفاظ على وعي بالمعرفة الداخلية الثابتة الخالدة لـ "أنا" (ما وراء فكرة "أنا"). ولكن يمكن استخدام المفاتيح المحددة المذكورة أدناه لفترة من الوقت، ثم التخلي عنها بأمان أو استبدالها بمفاتيح أخرى، بمجرد انتهاء فائدتها.
في النهاية، أعتقد أن جميع المفاتيح التالية يمكن أن تعمل مع أي شخص تقريبًا، وأشجعك على قضاء بضع دقائق على الأقل مع كل مفتاح عدة مرات، لمنحه فرصة حقيقية ومعرفة ما إذا كان يفتح لك بوابة وصول مباشر.
RateEachKey(hole)
أشجعكم على تدوين ملاحظاتكم في دفتر تمارينكم، وتقييم كل تمرين أو مفتاح وفقًا لمستوى فعاليته الحالية بالنسبة لكم. فيما يلي المعايير ونظام التقييم المقترح لتحديد فعالية المفتاح الحالية بالنسبة لكم:
بعد تجربتها لبضع دقائق، قم بتقييم كل مفتاح بما يتراوح بين 1 و 5 نقاط أو نجوم: 1 تعني غير فعال على الإطلاق (مما يشير إلى ثقب مفتاح باهت وصدئ يتطلب الكثير من الجهد دون أي تأثير فوري)، و 5 تعني ثقب مفتاح متقبل تمامًا، حيث تعمل هذه الفكرة أو الطريقة الرئيسية بسلاسة مذهلة ولها تأثير تحريري أو راقٍ فوري داخل وعيك.
إن أهم "مكافأة" طاقية يجب البحث عنها هي الشعور بالراحة، والتغذية، والنعيم، والتوسع، والإثارة، والفرح، والارتياح، والابتهاج، والحرية، والقوة، والوضوح، وكثافة الوعي، والشعور بالتدفق، والشعور بالعودة إلى الوطن أو الاتصال العميق، والتحول الإيجابي الكبير في الإدراك، والتحرر الفوري من أي عائق أو حالة مزاجية سلبية، أو حتى شيء "مذهل" في البداية، مثل الإحساس الحدسي، أو المعرفة المباشرة، بأن جوهرك يتجاوز أوهام المكان والزمان والموت والعقل والشكل والموقع والقيود.

لكن تذكر، لا يشترط أن تكون هذه النتائج مذهلة أو عظيمة. لا تتوقع رحلة روحية أو هلوسة. قد يبدو الوعي الذاتي عاديًا في البداية، وهذا طبيعي. قد تكون نتائج الإدراك التجريبي دقيقة وهادئة. الأمر لا يتعلق بالسعي وراء النشوة أو أي تجربة معينة.

النتيجة الرئيسية التي نسعى لتحديدها هي ببساطة إحساس متزايد بالوضوح فيما يتعلق بالوجود، أو الوعي، أو الذات. ويصادف أن يصاحب ذلك غالبًا بعض "الآثار الجانبية التجريبية" أو "الفوائد المُحرِّرة" كتلك المذكورة أعلاه. وقد يكون الأمر أحيانًا غريبًا بعض الشيء. ولكن لا ينبغي أن يكون هدفك هنا تجربة أو إحساس معين، فهذه الأمور عابرة. وكل ما يأتي ويذهب ليس هو الذات الحقيقية. إنما السلام الطبيعي، والكمال، والوضوح، والفرح غير المشروط للذات، المتأصل، والفطري، والأزلي، وبالتالي، الثابت - سواء أدركناه بوعي أم لا.

أثناء تجربة المفاتيح، إذا منحك أحدها فهمًا مباشرًا وتجريبيًا لما يتم الإشارة إليه، وشعرت وكأنه فتح بابًا إلى بُعد جديد من الوجود الخالص أو الوعي الواضح، وإذا كان ذلك مصحوبًا بشعور طبيعي بالسلام والفرح والنعيم والكمال والحرية واليقظة والوضوح المتزايد والحضور أو الوعي المتوسع... فقم بتقييمه عاليًا.

إذا شعرتَ بأنها قديمة، صدئة، صعبة، غير مفهومة، عقلية، فكرية، مفاهيمية، وكأنك تُقيد نفسك، وتحاول جاهدًا فهمها، ولكن دون أي شعور بالحرية أو البصيرة بعد بضع دقائق من تطبيق هذا المؤشر الرئيسي بجدية ورغبة... فقم بتقييمها منخفضًا (في الوقت الحالي).

هناك طريقة أخرى لشرح معايير تقييم هذه المفاتيح وهي كالتالي: تقييم المفتاح بدرجة أقل يعني أنه لم يكن يبدو وكأنه فتح بابًا إلى إحساس تجريبي بالوعي الذاتي، بينما تقييمه بدرجة أعلى يعني أن هذا المؤشر الرئيسي قد نقل شيئًا ما من فهم فكري بحت، أو حتى عدم الفهم، إلى رؤية واضحة، أو فهم، أو وعي تجريبي آخر يتجاوز مجرد التفكير أو المفهوم.

بالنظر إلى هذا المقياس من 1 إلى 5، كيف ستقيم كل تمرين/مفتاح لنفسك؟

هذا التقييم مجرد لمحة مؤقتة عن مستواك الحالي وما هو مفيد لك حاليًا. تقييمك لمفتاح ما لا يعني أنه سيظل دائمًا بنفس الفائدة أو عدم الفائدة. لذا، راجع هذا الفصل ونقّح هذا الجزء من دفتر يومياتك بانتظام، أي: أنشئ مدخلات جديدة، وقيّم كل تمرين مرة أخرى بعد حوالي ثلاثة أشهر من الممارسة، على سبيل المثال.

بشكل عام، أنصحك بالعودة إلى هذا الكتاب - وتحديداً هذا الجزء منه الذي يحتوي على المفاتيح والطريقتين الأساسيتين - كل بضعة أسابيع أو أشهر، ومراجعة الكتاب مرة أخرى. ستشكرني لاحقاً!

إذا عدتَ إلى هذا الكتاب للمرة الثانية، أو الثالثة، أو حتى الـ 128، وقررتَ تقييم هذه المفاتيح مجددًا وفقًا لحالتك الذهنية الراهنة، فيمكنك إضافة تاريخ التقييم، لتتمكن من الرجوع إليه لاحقًا وفهم مدى تقدمك. (إن كان ذلك مفيدًا أو ذا صلة بك). هذا ليس ضروريًا، ولكنه قد يوفر بيانات ورؤى قيّمة مع مرور الوقت، مع الحفاظ على حماسك وتفاعلك أثناء التدريب.

ما قد تجده، كما يفعل معظم الناس، هو أنه من خلال اكتساب تجربة مباشرة أكثر لهذا العالم الفريد لذاتك الخالدة من خلال ثقوب مفاتيح معينة و

عند استخدام المداخل، فإنك توسع بشكل طبيعي قدرتك على استخدام المفاتيح والمداخل الأخرى بشكل أكثر فعالية أيضًا.

بمرور الوقت، ستجد أن جميع هذه التمارين الأساسية تقريبًا ستصبح متاحة لك بسهولة تامة، في غضون ثوانٍ. ذلك لأن جميع أبواب المملكة متصلة بالمملكة نفسها. لذا، فبينما قد تبدو من الخارج

كمناطق مختلفة من وعيك، إلا أنها من منظور الداخل، أشبه بأوجه ماسة واحدة، أو كأشعة عجلة متصلة بمحور مركزي واحد.

-[أنا، ممارسة: A3.1]-

المفتاح الأول: حاول ألا تكون واعياً

إذن، دعونا نجرب هذا: الآن، وأنت مسترخٍ ومستعد، حاول ألا تكون واعياً... وتحقق مما إذا كان الأمر ناجحاً.

...

في هذه الممارسة، نبدأ بتصحيح وهمنا وقلب افتراضنا الأساسي عن أنفسنا ك"باحثين عن وعي أعلى". كباحثين روحيين، نسعى عادةً إلى نوع من "الوعي الأعلى" كحالة لم نبلغها بعد، أو أنها تحتاج إلى خلقها والحفاظ عليها. نعيش عمومًا على افتراض أن هذا الوعي الأزلي أو الأعلى، أو "حضور الله"، ليس موجودًا فينا بالفعل.

في هذه الممارسة الأساسية، بدلاً من محاولة إيجاد وعي خاص غير قابل للتدمير خارج حالتك الذهنية الحالية، اسمح لنفسك ببساطة باختبار فرضية إمكانية الهروب من الوعي أو تجنبه أو إخفائه أو عدم توفره أو تدميره من الأساس. من خلال القيام بذلك، ستبدأ في فهم مصطلح "جوهري"، كما في "الوعي الجوهري".

إذن، دعونا نجرب هذا: الآن، وأنت مسترخٍ ومستعد، حاول ألا تكون واعياً...

جرب هذا لمدة ثلاث دقائق مثلاً، واستمر في التحقق كل 10 ثوانٍ أو نحو ذلك لمعرفة ما إذا كنت تنجح في محاولتك لإخفاء أو تجنب أو الهروب من أو إيقاف هذا الوعي "الخلفي"، الذي يعرف حاليًا أنك تقرأ هذه الجملة.

من خلال القيام بهذا التمرين، ستكتسب تعرضًا أكبر للإدراك المباشر للوعي البسيط والنقي والأساسي والمجرد والخالد - وستقتنع بطبيعته الخالدة التي لا مفر منها والجوهرية.

مع كل تأكيد تجريبي تقدمه لنفسك من خلال هذا التمرين، ستتخلص من المزيد والمزيد من المعتقدات القديمة التي تحجب عنك الوضوح البسيط لهذا الكائن الواعي الجوهري الكامل الشبيه بالفضاء.

ستكتشف بالتجربة مرارًا وتكرارًا أنه لا مفر من هذا الوجود الواعي الجوهري. إنه موجود دائمًا، ولا يمكن لأي تجربة - مهما كان محتواها أو مدى انغماسك فيها - أن تحجب هذا "الجوهر الداخلي الشامل لـ 'أنا'". إن رؤية هذا مرارًا وتكرارًا في تجربتك المباشرة ستغير شيئًا ما في وعيك، مما سيسمح لك بإدراك الوعي بسهولة أكبر ويسر أكبر في المستقبل.

من خلال محاولة عدم الوعي (بدلاً من بذل جهد كبير لتكون شديد الوعي طوال الوقت)، ومن ثم التحقق بشكل متكرر من تجربتك المباشرة لمعرفة ما إذا كانت عملية تفكيرك أو عواطفك أو معتقداتك أو تجاربك الجسدية أو غيرها من أفعال الخيال قد نجحت في تجنب أو إزالة أو إخضاع هذا الوعي "الخلفي"، ستمر بلحظة "آها!" قوية (دائماً هنا بالفعل) (مراراً وتكراراً) وستدرك بوضوح وجلاء أن ذاتك الداخلية مدركة دائماً "لنفسك" دون انقطاع، حتى عندما تكون "نفسك"، كعقل مفكر ومتخيل، غير مدركة لهذا الوعي الجوهري!

سيُحررك هذا الإدراك من جزء كبير من الجهود والصراعات المُضللة. من المنطقي أن يكون هذا الجهد أو الصراع ضروريًا إذا كان عليك بطريقة ما خلق حالة من الوعي الخالص ذهنيًا أو من جديد، ثم بذل جهد ما للحفاظ على هذه الحالة المُصطنعة. مع ذلك، بما أنك تستطيع أن ترى بوضوح

من خلال وهم أن الوعي الجوهري شيء جديد يجب خلقه أو أن طبيعته الأساسية تعتمد على تركيزك، فإنك تُحرر نطاق بحثك لأداء أفعال إدراك أكثر فعالية ومباشرة.
الوعي ليس مفهوماً مصطنعاً. لا يمكنك خلق الوعي، فهو أساس الوحدة الذي لا مفر منه، أو طبيعة كل لحظة. كل تجربة تعتمد على الوعي، وتؤكد وجوده الجوهري.
لنحاول مرة أخرى: الآن، حاول جاهدًا ألا تكون واعيًا (بالطبع دون أن تؤذي نفسك أو تفقد وعيك). استمر في مراجعة تجربتك المباشرة لترى إن كنت تنجح في التخلص من هذا "الأساس الطبيعي" للوعي. فكّر مليًا في قصة معقدة، أشبه بالمتاهة، أو قصة وهمية في حياتك، وانظر إن كان ذلك يُزيل وعيك الفطري بطريقة ما...
ستلاحظ مرارًا وتكرارًا أنه لا مفر من الوعي الفطري. فهو فطري لأنه لا مفر منه. وبهذه الطريقة، تتعرف على الحقيقة الطبيعية لجوهر كيانك الحاضر دائمًا.
عندما تترسخ هذه الفكرة في ذهنك، ستتبدد فجأة غيوم الوهم والتصورات المحدودة والمؤلمة عن الله أو عن "وعي أعلى"، وتتضح لك عظمة الوعي المطلق، وكأنها سماءٌ شاسعةٌ عفوية. موجودةٌ فيك بالفعل، بشكلٍ طبيعيٍّ لا مفر منه، وفطريٍّ.
-[أنا، ممارسة: A3.2]-

المفتاح الثاني: حاول ألا تكون
هل يمكنك التخلص من "أنا هو"؟ من الوجود؟ من "أنا"؟ من "أنا" الخاص بك؟ هل يمكن لأي تجربة تستحضرها أو تركز عليها أن تدمر أو تتجنب أو تهرب أو تفني جوهرك الثابت غير المتغير؟
...
""أن أكون أو لا أكون".
حسنًا، هل جربتَ يومًا ألا تكون موجودًا؟ إنه أمرٌ في غاية الصعوبة! لقد نجحتُ، ولكن فقط بعد اختراق الحقيقة المطلقة. وحتى حينها، يمكن القول إنك ما زلتَ في اللانهاية ذاتها، وإن كان ذلك بطريقة مختلفة تمامًا عما اعتدتَ عليه. الواحد ما زال موجودًا. ولكن حتى بعد تجاوز أي شعور بالوجود أو إدراك للوجود، لو اخترقتَ اللانهاية المطلقة الآن، لما وصفتَ هذا بأنه "وجود".
مع ذلك، في عالم الوعي والتجارب، يُعدّ وجود الوجود الخالص أمرًا لا مفر منه ولا يمكن تدميره. لا يمكن خوض تجربة دون وجود. الوجود هو ببساطة وجه من أوجه الله، والوعي هو الوجه الآخر لهذه العملة نفسها.
الوعي موجود، والوجود (أو الكينونة) واعٍ. وبالتالي، وحتى نقطة الانهيار التام في الواقع المطلق، تظل الصيغة التالية صحيحة دائمًا:
أنا = الوعي.
كما أن الحرارة والضوء وجهان لعملة واحدة، أو كما أن السيولة والشفافية وجهان لعملة واحدة من الماء، كذلك الوعي والوجود وجهان جوهريان لا ينفصلان عن الذات. وكلاهما مدخل صالح إلى المملكة الجوهرية.
وبالتالي، فإن المفتاح رقم 2 هو مجرد شكل مختلف من المفتاح رقم 1. وينطبق هنا نفس المنطق والآليات الأساسية الكامنة وراء فائدة التمرين (محاولة عدم الوعي أو محاولة عدم الوجود)، وهو تعريضك للطبيعة الجوهرية التي لا مفر منها بالفعل لـ ME، ومساعدتك على إدراك وجودها وطبيعتها هنا والآن بسهولة أكبر.

الفرق الوحيد بين المفتاح الأول والمفتاح الثاني هو أننا في المفتاح الثاني نركز على جانب الوجود أكثر من جانب الوعي في أساس وحدة الذات. بالنسبة للبعض، يُعدّ الوعي أسهل من الوجود، بينما بالنسبة لبعض الممارسين، يُعدّ الوجود أسهل من الوعي. لكنهما في جوهرهما نفس التمرين.

إذن، فلنطبق ذلك: حاول جاهدًا ألا تكون موجودًا؛ ألا تكون حاضرًا؛ ألا تكون حاضرًا - واستمر في مراجعة تجربتك المباشرة لترى إن كان ذلك يُجدي نفعًا. ومرة أخرى، من البديهي ألا تؤذي نفسك أو تُعرّضها للخطر بأي شكل من الأشكال.

هل يمكنك التخلص من "أنا هو"؟ من الوجود؟ من "أنا"؟ من "أنا"؟ هل يمكن لأي تجربة تستحضرها أو تركز عليها أن تدمر أو تتجنب أو تهرب أو تفني جوهرك الثابت الذي لا يتغير؟

هل يمكنك أن تخوض تجربة لا يكون فيها الإحساس أو المعرفة الكامنة بـ "أنا موجود" حاضراً بشكل خفي وواضح في المقام الأول، وكذلك طوال مدة التجربة؟

في كل مرة تتحقق فيها من نجاح الأمر (أو فشله)، ستدرك بالتجربة حقيقة بديهية، وهي أنه من المستحيل نجاحه. ستنتابك لحظة إدراك أخرى، حين تدرك بوضوح أن الوجود موجود دائمًا. عندها ستتعرف على طبيعتك الجوهرية.

"أنا هو أنا.

والنتيجة هي أنك ستقتنع أكثر فأكثر، من خلال التأكيد التجريبي المباشر للحقيقة، بأن جوهرك الأصلي، الخالد، الذي لا شكل له، من الوجود الخالص لا مفر منه وهو حاضر بنفس القدر في كل إدراك - ومتغلغل فيه.

يبدو الأمر كما لو أن وجودك ووعيه الذاتي الجوهري، أو المعرفة الواعية، يتخلل كل إدراك وهمي نسميه "العالم" أو "الحياة". إن التجربة، الأنا الحقيقية، تسري في كل ما يبدو موجودًا. العارف يتخلل كل ما هو معروف. الوعي مدركٌ بالفعل لكل ما يظهر في داخله. الإدراكات مرتبطة بالوجود الواعي.

كل شيء في هذا الكون الذي يبدو ماديًا، محصورٌ في الفضاء الخالص، وداخله. فالفضاء متأصل في جميع الظواهر المادية الظاهرة. لا يمكن لأي شيء - مهما بلغ حجمه أو قوته، أو كان بنّاءً أو مدمرًا، أو خيرًا أو شرًا، أو جمالًا أو قبحًا - أن يفلت من الفضاء الخالص. وينطبق الأمر نفسه على كيفية تغلغل طبيعة الوجود في كل إدراك للكون واحتوائها له. حتى إدراك الفضاء يتطلب وجودًا واعيًا. لذا، بهذا المعنى، فإن الوجود الواعي "أكثر حريةً واتساعًا" من الفضاء الخالص!

هذه هي التجربة المباشرة المتاحة لك الآن، للمفهوم الفلسفي أو الديني الذي مفاده أن الله موجود في كل شيء، في كل مكان، طوال الوقت.

الله أزلي وعليم بكل شيء. أجل. ولكن، ما أشدّ عجز هذا المفهوم مقارنةً بمنح نفسك اتصالاً مباشراً بالواقع الذي تشير إليه هذه العبارة! وبإمكانك الآن أن تُدرك هذا المعنى من خلال هذا المفتاح. فلماذا تُبقي معرفتك نظريةً فقط، بينما يمكنك أن تُدركها مُجسّدةً بالكامل؟

إن إدراك استحالة الهروب من حضور الوجود غير المادي هو ممارسة منطقية وعملية لا تحمل أي دلالة دينية أو مادية، وبالتالي، يمكن لأي شخص تقريبًا اختبارها بنفسه. ومع ذلك، فإن النتيجة تعني أن الممارس الصادق سيكتسب، من خلال تجربته الخاصة، معرفة مباشرة لما تسميه الأديان "الله" ويسميه الماديون "الحقيقة الموضوعية".

يا له من أمر رحيم وبسيط ومحب وعطوف! يمكن لأي شخص أن يدرك الحقيقة. لا أحد مستثنى من الواقع. الوجود الواعي متأصل كأساس لكل لحظة، وكل تجربة، وكل شيء، بلا استثناء. لكن تفضل وتحقق من ذلك بنفسك!
-[أنا، ممارسة: A3.3]-

المفتاح الثالث: تجاهل كل شيء وابقَ على دراية بما تبقى
تجاهل كل التصورات التي تُعرض عليك. تجاهل، تجاهل، تجاهل. ثم أدرك ما يبقى بشكل طبيعي.
...
في كل لحظة، يُعرض عليك إدراكٌ ما ضمن وعيك. شكلٌ من أشكال الحركة الظاهرية، أو التغيير، أو اللون، أو الشيء، أو الشعور، أو الفكرة، أو المنظور، أو الشكل، أو الاسم، أو الإحساس بالزمن، أو مفهوم الذات، أو الخيال، أو الافتراض، أو المرجع، أو الاستدلال، أو الاعتقاد، أو العلاقة، أو التعريف، يمر عبر وعيك في أي لحظة. إن عالم مايا مفتوحٌ لك دائمًا.
تتحرك هذه التصورات باستمرار داخل وعيك الفطري، وتمنحك الفرصة لتعريفها، والرجوع إليها، والتفكير فيها، وتصديقها، والسعي وراء وعودها الزائفة إلى ما لا نهاية، وهكذا. هذه هي لعبة المايا، لعبة الفرص التي لا تنتهي (للأفضل أو للأسوأ). إنها القوة الديناميكية، الحركية، المضطربة، أو الطاقة الكامنة في هذا الذكاء الفطري الثابت للوجود الواعي.
بمعنى آخر: إنّ التدفق المستمر للإدراك، الذي هو دائمًا في حالة تغير مستمر، يمنحك فرصة التشتت الدائم عن ذاتك الثابتة - أساس الوحدة لكل إدراك حركي من هذا القبيل. ولكن ماذا لو، خلال ثلاث دقائق من التركيز الشديد، عزمت على تجاهل أكبر قدر ممكن من هذا العرض العابر؟ ماذا لو أخذت لحظة لتعلن هذا لنفسك؟
لقد سئمتُ من كل هذه الحركة غير الموثوقة والتغيير المستمر. كان يومًا حافلًا ومضطربًا. في الحقيقة، لقد كانت حياةً حافلةً للغاية! أستحق استراحةً من كل الأوهام الزائلة والمتقلبة والمتغيرة، ومن كل إغراءات الشكل.
سأغذي ذاتي الحقيقية من خلال الراحة في الطبيعة الثابتة وغير المتغيرة لوجودي، بدلاً من إنفاق 100% من تركيزي على الجانب الحركي للوجود.
خلال الدقائق الثلاث القادمة، سأتبنى موقفاً من اللامبالاة التامة تجاه أي عرض حركي قد يظهر في الوعي. سأترك كل شيء على حاله وأتجاهل إغراءات المايا تماماً.
في الحقيقة، تباً لمايا وسيلها المتواصل من المعاناة المتخفية وراء الوعود والأمان والاقتناء والمتعة. لقد سئمت من الانخداع المستمر بالتصورات، التي تُبعدني عن جوهر ذاتي بلا سبب وجيه.
خلال الدقائق الثلاث القادمة، سأكون غير مهتم تماماً وغير قابل للإغراء. بدلاً من ذلك، سأكتشف ما هو حقيقي - ما يبقى بشكل طبيعي في غياب أي مشتتات.
في غياب أي تشتيت أو إغراء، يبقى حضورٌ (فارغٌ وواضح). وهذا أمرٌ طبيعي. ما يبقى هو أمرٌ عالميٌّ لجميع الكائنات التي تدخل في لحظة صفاء ذهني: الوجود الواعي (أنت) هو ما يبقى طبيعيًا لجميع الكائنات على حدٍّ سواء. لا يمكن لأي معتقد أن يشوّه هذه الحقيقة العالمية للوجود الواعي.
اكتشف هذا بنفسك: ابدأ ببساطة بأخذ بضعة أنفاس عميقة ومريحة، وكن حاضرًا بقوة في إحساس اللحظة الراهنة.

الآن، بينما تلاحظ أي إدراك، لون، شكل، رؤية، فكرة، عاطفة، كلمة، إحساس أو أي شكل آخر من أشكال التجربة التي تظهر أمامك، قل في نفسك لكل إدراك من هذا القبيل: "شكرًا لك على دورك. أنا من يشتت انتباهه بك؛ على الدخول في سلسلة من الأفكار الخيالية عنك؛ على الاعتقاد بأنني أحتاجك وأنني لست مكتفيًا بذاتي كما أنا - ولكن لا، شكرًا لك."

لقد سئمت من هذا الهراء. ببساطة، لم أعد أهتم. أريد أن أستريح في ذاتي الهادئة الثابتة، وأن أكون مع نفسي.

ثم تجاهل فوراً أي إغراء للدخول في عملية تفكير حول ما تدركه.

مهما كان الأمر! إلا إذا كانت هناك حالة طوارئ جسدية واضحة. ولكن لاحقًا، مع مزيد من الإصرار والممارسة، ستتمكن من الحفاظ على تركيزك حتى في خضم حالة طوارئ ظاهرة! أما الآن، وبينما لا تزال تتعرف على نفسك من جديد، تجاهل كل شيء باستثناء ما تعتبره حالات طوارئ. أي شيء آخر، تجاهله تمامًا.

كلما قمت بتسجيل شيء ما - أي شيء! - ببساطة تجاهله، كما يُقال.

تجاهل كل ما تعرفه لمدة ثلاث دقائق متواصلة.

لا مناقشة. لا شك. لا مفاوضات مع الأنا الخاصة بك. لا تساهل في أي رغبة أو حاجة أو رغبة. العزم الكامل. الإرادة الكاملة. الإيمان الكامل. الشرف الكامل.

لا تستمع إلى الأسباب التي تدفعك إلى الاستمرار في التفكير وإسقاط الظواهر الخارجية.

ممنوع التذمر. ممنوع الشكوى. ممنوع الأعذار. ممنوع قول "لا أستطيع فعل هذا. هذا يتطلب جهدًا، وأنا كسول". ممنوع البحث عن المتعة أو التقدير في أي مجال. ممنوع سرد القصص. كل هذا جزء من هراء المايا. تخلص من كل أشكال الضعف هذه التي ورثتها من مجتمعك من خلال نماذج سيئة.

لثلاث دقائق فقط من يومك، كوني إنسانة حقيقية.

كن شجاعًا. قاوم ذلك الصوت الداخلي المتجذر في الخوف، ذلك الصوت الذي لا يكف عن الحاجة، ذلك الصوت المغري الذي يسكن أعماق نفسك، وذلك بالثقة في القوة الكامنة في هذا التمرين، متجاوزًا بذلك ضعفك النفسي في التركيز وقوة الإرادة. تجاهل هذه الأفكار العابرة لبضع دقائق فقط. كل شيء سيكون على ما يرام. العالم قادر على الاستمرار بدون مشاركتك لثلاث دقائق. بإمكانك فعل ذلك بكل تأكيد. ما عليك سوى أن تجمع إرادتك لثلاث دقائق قوية من العزم والحسم.

تجاهل تصورك الحالي، أو على الأقل تجنب التفكير فيه أو وصفه. ابقَ في مكانك، وكن واعيًا، وحافظ على تركيزك في الوجود. ابقَ هادئًا وغير منزعج، وغير قادر على الانجذاب لأي تجربة على الإطلاق.

مرة أخرى، تحلَّ بالعزيمة الكاملة. كن كالصخرة أو التمثال في داخلك. الصخرة لا تُبالي بأفكارك، أو مشاعرك، أو قصصك، أو أحداث يومك. كن كالصخرة.

كن كتمثال رخامي واعٍ، ظلّ كذلك لآلاف السنين، يرى الناس يمرّون، يتناقلون الأحاديث، ويطاردون أحلامهم، ويحمون ممتلكاتهم، غارقين في أوهامهم... لقد رأى هذا التمثال الرخامي الواعي كل شيء، ومع ذلك لم يتحرّك قيد أنملة. لم يحرّك ساكناً قط. لم يخطُ خطوة واحدة. كن مثل هذا التمثال الرخامي الواعي، الذي يُشبه مرساةً خالدةً هادئةً تدور حولها عجلة الزمن وتجاربه العابرة دون أن تُؤثّر فيها قيد أنملة.

خلال هذه الدقائق الثلاث، كن مصمماً على تجاهل كل جزء من حياتك الداخلية والخارجية بشكل جذري.

ثم... أدرك ما تبقى: الفراغ اليقظ تمامًا، الخالي من "الأشياء"، ولكنه مستيقظ، حاضر، وواعٍ بشكل طبيعي.
ثلاث دقائق ليست مدة طويلة ولن تكلفك أي خبرة حياتية قيّمة، لكن اجعل هذه الدقائق الثلاث مكثفة ومكرسة تمامًا لتجاهل كل شيء بتجاهل تام، وستصل سريعًا إلى وضوح كبير بشأن ذاتك الحقيقية. جربها! سترى.
إذا كنت تستمتع بالتعمق الذي قد يحدث إذا كان هذا المفتاح مناسبًا لك، فلا تتردد في مواصلة هذا التمرين طالما أردت. فقط مارسه في بيئة آمنة حيث لا يعتمد عليك أحد، بما في ذلك جسدك، في التركيز على العالم الخارجي. لا تفعل ذلك أثناء قيادة السيارة أو تشغيل الآلات، على سبيل المثال. على الأقل ليس قبل أن تتقن تقريبًا القدرة على العمل بكفاءة ومهارة في جميع مجالات الحياة، دون تشتت الذهن. وهذا سيأتي بشكل طبيعي مع المزيد من الممارسة.
من راحة وأمان كرسيك أو أريكتك أو سريرك، يمكنك تمديد مدة هذه الممارسة إلى ساعة، أو حتى أكثر إذا كنت تشعر بالاستقرار النفسي والاستعداد لهذا "التجاهل المتعمد للمشتتات". لأنك ستتحول في جلسة واحدة إذا واظبت عليها لمدة ساعة أو أكثر بعزيمة قوية. ستصبح "رجلاً حقيقياً"، أو أقرب إلى ذلك بكثير، في غضون ساعة واحدة. أي أنك ستصبح رجلاً أو امرأة من رجال الله، بالسماح لهذا الذكاء الفطري بإعادة تشكيل عقلك على صورته الحقيقية.
شعرتُ بالحاجة إلى رحلة حج عظيمة. لذلك مكثتُ ساكناً لثلاثة أيام، وجاءني الله.
-كبير
مرة أخرى، التعليمات بسيطة ومباشرة للغاية: (1) تجاهل، تجاهل، تجاهل - ثم (2) ابقَ على دراية بالوجود التجريبي الذي لا يوصف والذي يبقى بوضوح عندما تتجاهل جميع التجارب المحددة وإغراءات عقلك التي يسقطها على نفسه.
ملاحظة بسيطة: إذا شعرتَ بارتفاع أو تزايد مفرط في طاقتك الجسدية أثناء القيام بذلك، وشعرتَ بعدم استعدادك لسرعة هذا التحول في الوعي، فخذ قسطًا من الراحة. ولكن طالما أنك تشعر بالراحة والتمكين والوضوح، يمكنك الاستمرار على هذا المستوى من العزيمة والإرادة. لمزيد من الشرح المفصل لمبدأ التوازن هذا، راجع: [الجزء الأول، الممارسة: 1.4] - أثر الاستيقاظ على أجسادكم وفصوله الفرعية.
الآن، تجاهل كل شيء، بما في ذلك الكلمات الموجودة على هذه الصفحة، لمدة ثلاث دقائق تقريبًا، وكن واعيًا لحضور ذاتك الذكي، الذي سيكشف نفسه لك بشكل طبيعي. ستأتيك ذاتك الثابتة، ببساطة من خلال البقاء غير مشتت وتجاهل كل شيء ليس إدراكًا مباشرًا لحضور الله الطبيعي (أنا/أنا).
-[أنا، ممارسة: A3.4]-

المفتاح الرابع: حدد ما لا يتغير فيك
حدد الإحساس الجوهري بالثبات، ثم "ركز عليه" بانتباهك لمدة ثلاث دقائق متواصلة، حتى في الوقت الذي يكون فيه عرض من المظاهر المتغيرة يغريك.
...

التغيير ثابت في إدراكنا. لكن ثمة شيء فينا ثابت لا يتغير، وبدونه لن نتمكن من إدراك التغييرات. ففي ظل وجود حقيقة ثابتة لا تتغير، يمكن تسجيل مظاهر التغيير والتطور (والتعلم منها، وهو غرضها الأصلي).
إن قوة الحياة الغامضة تلك، أنا هو، أو هذه الصفة الواعية عديمة الشكل المتأصلة في وجودنا، ثابتة لا تتغير، حتى وهي تشهد تغيراً مستمراً. ويمكننا أيضاً القول إنها خارجة عن الزمان، أبدية، دائمة، ومستمرة.
لذلك، فبينما يتغير ما هو معروف باستمرار، فإن معرفته ثابتة وعالمية.
الزوال هو الدليل الأكبر على عدم الواقعية.
-نيسارجاداتا مهراج
إذا طرأ تغيير على أحوالنا، فهذا يُثبت بوضوح أن هذه الظاهرة المتغيرة لا يمكن أن تكون هي جوهرنا الحقيقي. وبالتالي: التغيير وهم، بينما الثبات في داخلنا حقيقة.
قد يظهر شيء ما، وقد يُفسَّر على أنه ما نحن عليه من خلال أشكال فكرية (وهي أيضاً زائلة)، ولكن عند البحث الحقيقي والاستنتاج المنطقي، لا يمكن القول إن أي شيء يظهر لنا هو في الحقيقة، في نهاية المطاف، ذواتنا. بغض النظر عن مدى تماهينا مع ذلك المظهر (مثل الجسد أو الشخصية)، فإنه لا يجعل من الصحيح تجريبياً أننا ذلك الشيء، حتى لو ارتبطنا به بشدة.
جسدك، على سبيل المثال، يبدو لك. أنت تعرفه. ويتكون من عدد كبير من التصورات المتغيرة باستمرار والتي أصبحتم جميعًا تفكرون فيها على أنها "جسدك". ومع ذلك، لا يمكن أن يكون هو أنت الحقيقي لأنه يبدو لك، ولأن تصورك لما تسميه "جسدك" يتغير.
إذا كان شيء ما حقيقيًا حقًا، فلا يمكن أن يوجد ثم يختفي. فكل ما هو حقيقي في جوهره يجب أن يكون موجودًا دائمًا. هذا هو التعريف. هذا هو جوهر معنى "الحقيقي" في نهاية المطاف. وإلا، فهو مجرد مظهر أو ظهور مؤقت، وبالتالي، لا يمكن القول إنه يشكل واقعًا فعليًا.
ما هو معيار الواقع؟
الحقيقة وحدها هي الحقيقة التي توجد بذاتها - والتي تكشف عن نفسها بذاتها والتي هي أبدية وغير متغيرة. [...] يجب أن تكون الحقيقة دائمًا حقيقية.
-رامانا ماهارشي
على الرغم من أن شكلنا الجسدي وأفكارنا وعواطفنا وعلاقاتنا وظروفنا تتغير باستمرار - وهي أمور اعتدنا على ملاحظتها -
لقد اختفت الآن تماماً من أنظارنا - هذا التغيير و"فقدان" الأشياء لا يعني أننا فقدنا أنفسنا. كياننا الحقيقي باقٍ.
في الواقع، إن حقيقة أننا "مررنا" بتغييرات لا حصر لها - اكتسابات وخسائر في الإدراك - بينما لم نكتسب أو نفقد أنفسنا طوال هذا الوقت، هي دليل واضح (للعقل الروحي العلمي الحقيقي) على أن هناك شيئًا ما فينا يبدو أنه لا يتغير، وربما يشير حتى إلى خلودنا ككائن موجود أو وعي أعمق.
بعد تريليون تغيير، كبيرها وصغيرها، ما زلت هنا بنفس القدر الذي كنت فيه "هناك" قبل ظهور التريليون تغيير.
ما هو أنت؟ ما هو هذا الجوهر الداخلي الذي بداخلك؟

بدلاً من محاولة معرفة ماهيته أو إعطائه اسماً أو تسمية مؤقتة، فإن الهدف من هذا التمرين هو توجيه انتباهك إلى إدراك مباشر - شعور عميق - بأن هناك شيئاً ثابتاً في داخلك أو حولك. وهو أمر يسهل على معظم الناس إدراكه.
خلال الدقائق الثلاث القادمة، حاول أن تدرك حقيقة أنك، أو شيء ما يتعلق بك أو بداخلك، ثابت لا يتغير وموجود باستمرار. بمجرد أن تتأكد من وجود هذا الحضور الثابت والمستقر في تجربتك، استمر في إدراكه والتعرف على هذا الحضور الغامض، ولكنه واضح، الذي لا يتغير.
حدد إحساس الثبات، ثم ركز انتباهك عليه لمدة ثلاث دقائق متواصلة، حتى في ظل وجود مظاهر مغرية. ركز على إحساس الثبات المتأصل في الوجود الواعي نفسه، متجاوزًا الظواهر المتغيرة التي تظهر أمام هذه الخلفية الثابتة من الوجود الدائم.
-[أنا، ممارسة: A3.5]-

المفتاح الخامس: ما تدركه ليس أنت: نيتي نيتي
من خلال عملية النفي ("نيتي، نيتي" - ليس هذا، ليس هذا)، يدرك الحكيم الذات على أنها متميزة عن كل ما ليس ذاتاً.
-آدي شانكارا
...
طبّق هذا المبدأ على كل ما تلاحظه في هذه اللحظة.
ببساطة، كن حاضراً لتجربتك الحالية - لا يهم ما تتكون منه تلك التجربة أو ما تحتويه - وطبق الإدراك التالي: "أنا أدرك هذا، وبالتالي، أنا لست هذا".
يمكنك تعديل هذا الشعار قليلاً عن طريق صياغته على النحو التالي: "أنا أدرك هذا، وبالتالي، أنا لست هذا".
كبديل آخر، يمكنك أن تقولها على النحو التالي: "لأن هذا الشيء يُدرك من قبلي، فهو ليس أنا".
إذا واصلتَ تطبيق هذا الإدراك على كل ما تلاحظه حاليًا في وعيك الداخلي، فسوف تُنقّي أو تُصفّي جوهر ذاتك بسرعة من ارتباطاتها المفترضة بالمحتويات والصفات والخصائص وغيرها من المظاهر. ستُنقّي فعليًا وعيك التجريبي بماهية ذاتك الحقيقية.
لقد تضاءلت إدراكاتي بسبب الارتباطات. أن تدرك مرارًا وتكرارًا، في خضم تجربتك الحالية، أنه لمجرد إدراكك لشيء ما وتعلمك الارتباط به، أو حتى تعريف نفسك به تمامًا، فإن مجرد إدراكك لهذا الشيء، يثبت أنك لست في نهاية المطاف ذلك الشيء.
وبهذه الطريقة، يمكنك بسرعة تنقية الذات النقية من شوائبها المفترضة. من خلال التمييز.
تُترجم عبارة "Neti neti" إلى: "ليس هذا، ليس هذا"، أو بشكل أكثر تساهلاً إلى: "ليس هذا، ليس ذاك".
آسين: "أنا ألاحظ هذا الشيء، وبالتالي، أنا لست هذا الشيء. أنا ألاحظ ذلك الشيء، وبالتالي، أنا لست ذلك الشيء."
نيتي نيتي هي منهجية شرقية كلاسيكية مصممة لتمييز الذات الحقيقية بسرعة عن أباطيلها. إنها طريقة بسيطة ومباشرة ومنطقية وجوهرية لتمييز الذات، واستخلاص الحقيقة من الوهم، والحقيقة من الزيف، والخالق من المخلوق، والتحرر من المعاناة.

كلما داومت على هذا التمرين، ازداد وعيك بذاتك ككائن حر، مستقل، متعالٍ، موجود بذاته، متحرر بذاته، ومتجاوز للإدراكات، قوةً ووضوحًا. يمكن أن يحدث هذا بسرعة، وقد تُفاجئك آثاره المتعالية والمحررة بعمق، حتى لو واظبت عليه لمدة ثلاث دقائق فقط بكثافة وانتظام! فما بالك لو داومت عليه لساعة أو ساعتين بتفانٍ كبير.
قد تبدأ بالشعور بنشوة شاملة، وإحساس كامل بالسلام العميق، والخفة، والخلود، والاتساع، والحرية. ستشعر بوجودي بشكل مباشر وأنقى كما هو في الواقع.
-[أنا، ممارسة: A3.6]-

المفتاح السادس: قرر أن ترى نفسك بوضوح أكثر من أي وقت مضى
إن المواظبة على هذا الأمر ستعزز بشكل كبير من قدرتك على "تجاوز سنوات من الوهم في ثوانٍ معدودة". ستدرك حينها المعنى الحقيقي للتعاليم التي تشير إلى الطبيعة المتعالية لذاتك الحقيقية.
...
قرر الآن أن تخلق لحظة تكون فيها مصمماً على رؤية ذاتك (أناك الداخلي أو ME) بشكل أكثر وضوحاً ونقاءً وصدقاً وحيوية أو حصرية (بمعنى: على حساب ترشيحها من خلال أي شعور أو فكرة أخرى) مما رأيت نفسك عليه من قبل.
قرر الآن أن تُحدث لحظة من الوضوح العميق في إدراكك لذاتك الداخلية، وهي الوعي المطلق دون أي شكل محدد. مجرد ذلك الحضور النقي، غير المتشكل، الواضح، للوجود الخالص. أنا مُستخلص من كل افتراض وخيال - نقي بقدر ما تستطيع إدراكه في جوهره.
انغمس بوضوحٍ وعمقٍ في الإحساس الواضح الذي لا يُنكر بالذات، كما لو كنتَ مُجردًا من كل شيءٍ آخر. لا تنخدعْ بأي شعورٍ آخر بالذات. حاول أن تتجاوز المشاعر والأحاسيس أو الصور الأخرى المرتبطة بذاتك، وبدلًا من ذلك، انوِ أن ترى/تشعر بي بشكلٍ أوضح في حضوري غير المُتشكّل والمُجرد، مُتخلصًا من هذه "المشاعر المُزيّفة بالذات" في هذه العملية، ومُحققًا وضوحًا جديدًا في معرفتك بذاتك.
باختصار: رغب في الشعور أو الرؤية أو معرفة مساحة ذاتك الحقيقية بداخلك بشكل مباشر ونقيّ أكثر من أي وقت مضى، في لحظة وجيزة من التركيز الشديد والإرادة الواعية. اطلب من نفسك أن تتعرف على ذاتك الحقيقية بوضوح يفوق أي وقت مضى.
كرر رغبتك في مثل هذه اللحظات الواضحة للغاية من التعرف على الذات بانتظام بنفس هذه الدرجة أو بدرجة أكبر من شدة ونقاء الإرادة، حتى لو كان ذلك لبضع ثوانٍ فقط في كل مرة.
إن التدريب من هذا النوع، إذا كنت تشعر بالاستعداد له، بنية معرفة إحساسك بذاتك بشكل أوضح وأكثر كثافة ووضوحًا ونقاءً من أي وقت مضى، يمكن أن يقطع سنوات من الأوهام المتراكمة (بما في ذلك الأوهام المتراكمة من خلال أشكال أقل من التأمل) في غضون ثوانٍ.
إن القيام بذلك بانتظام سيزيد من "التخلص من سنوات من الوهم في غضون ثوانٍ"، وستعرف ما المقصود حقًا بالتعاليم التي تشير إلى الطبيعة المتعالية لذاتك الحقيقية.
لكن مرة أخرى، وازن بين هذه الإرادة القوية وفترات الراحة، وخذ فترات استراحة عندما تشعر أنك تبذل جهدًا كبيرًا دون أن تصل إلى الهدف المنشود. يجب ألا تشعر بأن تقوية إرادتك صراع متوتر، بل كفعل حب عميق وعزم على الوضوح بعيدًا عن كل ما هو غير منطقي.
-[أنا، ممارسة: A3.7]-

المفتاح رقم 7: ما الذي يعلم أنك تنظر في المرآة؟
السائل: من أجل التطور العام لقارئ هذا الكتاب، هل يمكنك ذكر بعض الممارسات أو التمارين التي يجب القيام بها لتحقيق تسارع نحو قانون الواحد؟
را: [...] التمرين الثالث. انظر في المرآة. شاهد الخالق.
-رع، قانون الواحد

...

1)توجه إلى المرآة الآن، إن استطعت، أو أخرج مرآة بودرة المكياج الصغيرة إذا كنت مثليًا أو أنثى، أو إذا كنت رجلاً مستقيمًا مغرورًا بشكل ملحوظ.
2)حدق في عيني جسدك، منعكسًا في هذه المرآة.
3)تذكر الآن: هذه ليست عيناك، إنها عيون الجسد التي تظهر لك. أنت ترى/تعرف العيون؛ هي لا تراك/تعرفك. في الحقيقة، ليس لديك عيون، ومع ذلك ترى كل شيء. العيون في نهاية المطاف مجرد أوهام ذهنية. وكما هو الحال مع جميع الحواس، فهي في حد ذاتها إدراكات، وليست مدركات حقيقية. تمامًا كما أن عينيك وحواسك الأخرى في أحلامك هي ظواهر ذهنية فقط، وجزء من وهم الرؤية والسمع، وما إلى ذلك.
4)بينما تحدق في عيون جسدك الظاهرة في انعكاس المرآة، أرخِ نظرك وحاول أن تلاحظ بشكل تجريبي وجود ذكاء قوي لا لبس فيه أو حضور للوعي ينظر إلى هذا الجسد المنعكس في المرآة.
5)بمجرد أن تدرك هذا الشعور بالحضور الذكي للوعي الذاتي، أو "أنا هو"، فاستمر في هذا الشعور بالوضوح لبعض الوقت. ببساطة، واصل ملاحظة شعورك بالوعي بذاتك في المرآة.
بهذه الطريقة، صادق ذاتك بما يتجاوز مظهر جسدك. امنح وجودها مزيدًا من الاهتمام. طوّر ألفةً مع التجربة المباشرة لهذا الوعي الذكي.
المفتاح الفرعي: استخدام مفتاح المرآة للنظر إلى ما وراء الزمن
يمكنك حينها أن تسأل نفسك السؤال التالي: "هل أستطيع أن أرى أن هذا الوعي، الذي يعرف أنني أنظر إلى جسدي في المرآة الآن، هو في الأساس نفس الذكاء (الخالد)، أو الذات، التي كانت على دراية بأنني أنظر إلى جسدي في المرآة عندما كنت في السادسة من عمري، والثانية عشرة من عمري، والأمس؟"
لقد تغير الكثير بين ذلك الحين والآن في الجوانب الحركية للوعي وفي مجال التطور والصيرورة الظاهرية. يبدو جسدك مختلفًا. تطورت شخصيتك وتشكلت. ومع ذلك، هناك أساس ثابت لوجودك، عرفك بنفس الوضوح الجوهري عندما كنت تنظر في المرآة في سن العاشرة كما هو الحال عندما تنظر في المرآة اليوم.
مع أن الله يتعرف على ذاته من خلال النظر إلى مرآة خلقه الحركي (الإدراك، التجربة، الوهم، المايا)، إلا أنه لا يصبح خلقًا أو مظهرًا حقيقيًا (بمعنى موجودًا جوهريًا ومستقلًا)، ولا "يدخل" أبدًا وهم الزمان أو المكان، لأن ما هو غير حقيقي لا يمكن دخوله. فالعقل لا "يدخل في حلمه الخاص"، بل يحلم الحلم داخل طبيعته غير المادية.
وبالمثل: لا يصبح الله أبدًا أي وهم، ولا يصبح الوهم أبدًا حقيقة كافية للمس أو التأثير على حقيقة الله المتمثلة في الوجود الواعي الأزلي.

إنّ ما يعلم أنك تحدق في وجهك في المرآة يتجاوز تمامًا - بل يكاد يكون خارج نطاق - الإحساس بمفهوم وهم الزمان والجسد والشخصية. لا يمكن لأي مظهر في الحلم أن يدمر عقل الحالم الذي حلم بهذا المظهر حتى أصبح حقيقة.
أليس من الرائع معرفة هذا وإدراكه؟ نميل إلى تصوير الخلود كبعدٍ سامٍ للوجود، لا يُتاح إلا لأفرادٍ نادرين بعد تعاطي كمياتٍ هائلة من المواد المهلوسة أو التأمل لعشرين عامًا في كهف. نتخيل أننا لتجاوز الزمن نفسه، نحتاج إلى الوصول إلى "الخارج" بطريقةٍ ما، ومع ذلك، فإن الحقيقة هي أن التعرف على الخلود بشكلٍ مباشر وتجريبي لا يتطلب سوى مرآة (بل حتى بدونها) لإدراك وحدة الوجود الخالدة الكامنة وراء هذا الظهور.
إذن، في مرآتك الخاصة، لديك بوابة بسيطة ومباشرة إلى حقيقة ذاتك الخالدة. انطلق واستكشف هذا العمق في المرآة، وانظر إلى أي مدى يمكن أن يقودك إلى إدراك جوهرك الأزلي! تأمل في عيون جسدك الوهمية، ولن ترى إلا حضور الخالق الذكي - كيانك الواعي الأصيل.
-[أنا، ممارسة: A3.8]-

المفتاح رقم 8: أعد حياتك إلى الوراء كفيلم
ارجع إلى أي لحظة في فيلم حياتك، وأدرك أن وعيك الجوهري والثابت كان موجودًا هناك أيضًا، كما هو موجود هنا الآن.
...
هناك طريقة أخرى للتواصل مع هذا الإحساس المباشر بالذات، والذي كان حاضرًا بشكل موثوق كنوع من الإضاءة الخلفية طوال حياتك، ولتعميق قناعتك بطبيعته الدائمة، وهي تخيل حياتك كفيلم.
استرجع أحداث حياتك، ويفضل أن يكون ذلك من منظور الشخص الأول، إلى أي تجربة تتذكرها من ماضيك المفترض. لا يهم أي لحظات من حياتك تعود إليها.
استحضر بعض الأحداث أو اللحظات من حياتك مثل هذه ولاحظ كيف أن هذا الوعي نفسه - هذا الأساس الموحد الذي يشبه الفضاء، والذي لا يخضع للزمن، لجميع تجاربك - كان حاضرًا بنفس القدر آنذاك، كما هو حاضر الآن، وأنت تقرأ الكلمات الموجودة في هذه الصفحة.
جرب هذا مع الذكريات الحديثة والقديمة على حد سواء، حتى تشعر بإدراك أو قناعة بأن جوهرك الحقيقي كان حاضرًا دائمًا في فيلم حياتك.
-[أنا، ممارسة: A3.9]-

المفتاح رقم 9: عندما يكون عقلك غافلاً عن الوعي، يظل الوعي مدركًا لعقلك
الوعي يدرك إدراك كونه شبه واعٍ أو حتى فاقدًا للوعي. الوعي يعرف "أنت" حتى عندما لا تعرف أنت الوعي.
...
هذه طريقة بسيطة للغاية ولكنها فعالة لتوضيح فهمك وتعميق قناعتك بطبيعة ذاتك الواعية المستقلة التي لا تتغير.
استرجع ببساطة ذكرى حديثة يمكنك تذكرها بوضوح؛ لحظة لم تكن فيها واعياً بوعيك الداخلي. بعبارة أخرى، لحظة من الوهم أو التشتت.

ربما كانت لحظة كنت فيها مشغولاً، تتحدث مع صديق، أو منغمساً في إنجاز بعض الأعمال الورقية، أو تتصفح هاتفك. تذكر فقط موقفاً لم تكن فيه حاضراً ذهنياً أو منتبهاً، سواءً كان ذلك اليوم أو مؤخراً.

استرجع هذه الذكرى واندهش من بساطة العمق التالي... لاحظ كيف كنت أنت، بصفتك هذا الوعي "الخلفي"، حاضرًا تمامًا في كل نانوثانية من تلك الحالة الذهنية المشتتة واللاواعية!

لاحظ كيف كان عقلك منغمسًا تمامًا في أي إدراك يحدث بداخلك، وبالتالي، لم يكن واعيًا بوجودك. ومع ذلك، في تلك اللحظة بالذات، كنتَ مدركًا تمامًا لكل ثانية من حالتك شبه الواعية المشتتة.

تأمل هذه الحقيقة جيدًا، ودعها تُريك شيئًا جوهريًا وبسيطًا، ولكنه عميق، عن طبيعتك الذاتية. ستدرك أن الوعي يتجاوز حتى اليقظة الواعية أو اللاوعي.

استرجع بعض الذكريات المختلفة من ماضيك المفترض، ولاحظ كمية التفاصيل التي يمكنك تذكرها فعلاً. لاحظ كيف أن هذه التفاصيل معروفة لك لأنك كنتَ واعياً بذاتك الدنيا، حتى في الوقت الذي كانت فيه تلك الذات الدنيا غافلة تماماً عنك.

كان الوعي لا يزال مدركًا لـ "لاوعي الوعي".

يا له من حب وكرم وحرية! ما أوسع نطاق هذه الصفة العليا لعلم الخالق فيك! عقلك يعيش ويتنفس كل ثانية من وجوده في أحضان وعي أبدي صبور ومحب إلى ما لا نهاية!

كما ترى، الحقيقة (أو الواقع)، أنت دائماً على دراية بها.

الآن، ابدأ بملاحظة، بوعي متزايد على مدار اليوم، حقيقة أن الوعي الجوهري يبقى حاضرًا، حتى عندما تغفل عنه تمامًا. لذا، ليس الأمر أنك غافل عن الوعي، بل إن الوعي يدرك إدراكك لحالة شبه الوعي أو حتى اللاوعي.

وبالتالي، فإن اللاوعي ليس حقيقة (بمعنى أن وعيك الفطري لا يصبح لا واعياً ثم واعياً مرة أخرى، أبداً). بل إن حالات اللاوعي هي في حد ذاتها مجرد إدراكات (حتى "العدم" هو شكل من أشكال الإدراك) ضمن وعيك الفطري المتيقظ باستمرار!

إدراكات إضافية متقدمة وذات صلة

مع الممارسة الكافية في تمييز جوهرك الداخلي عن الأوهام النعسانة الملصقة على هذه اللوحة من الذات، ومن خلال رؤية كيف أن الوعي الجوهري يدرك عقلك دائمًا، حتى عندما لا يدرك عقلك الوعي الجوهري، ستبدأ في إدراك وتجربة (أو "معرفة") أن جوهر الذات الواعي موجود حتى في النوم العميق والحالات الأخرى المصنفة على أنها "لا واعية".

سيتولد الاستنتاج أيضاً بأن هذا سيستمر، حتى في ما أصبحنا نسميه "الموت" وبعده. لأن الوعي الجوهري، مرة أخرى، هو وعي أبدي (وبالتالي، من وجهة نظر الزمن: أبدي).

من خلال التدريب المتخصص، وإذا كان من المناسب لك اكتساب مثل هذه المعرفة والرؤى، يمكنك أن تصبح على دراية بالتصورات التي أطلقنا عليها اسم "النوم العميق" و"اللاوعي"، أو حتى التصورات السابقة لولادتك الجسدية، أو التصورات السابقة لتكوينك، أو حتى التجارب التي لم تظهر بعد في شكل ملموس - بما في ذلك تلك التي تتجاوز رحيلك عن هذا التجسد المحدد.

قد تكون هذه "التجارب" غريبة بعض الشيء، لكنها عادةً ما تكون مُحرِّرة ومؤكدة لطبيعتك الأبدية، وبالتالي تُحرِّرك من مخاوف الموت أو فقدان الوعي أو العدم. ستعزز هذه الإدراكات قناعتك التجريبية الشاملة بأنك لم تختفِ أو تفقد وعيك أبدًا في أعمق حالات ذاتك الحقيقية. حتى عندما تنطفئ جميع الأنوار في العقل والجسد والعالم والحواس، فأنت لا تزال موجودًا.

هذا اليقين التجريبي المباشر والمتعالي يولد نوعًا من الثقة في نفسك لا يمكنك مقارنته بأي نوع من الثقة البشرية المكتسبة من خلال النجاح أو التأكيدات الإيجابية.
إنه الإيمان واليقين الحقيقيان. يظلان راسخين لا يتزعزعان، حتى لو اهتز جسدك وعقلك بشدة. شيء ما في أعماقك سيبقى حيًا وواعيًا بخلوده المطلق والأزلي. لا يمكن لتريليون دولار أن يشتري لك هذا النوع من الثقة، والجميع يسعى سرًا إلى هذه الثقة بكل الوسائل المضللة وغير المباشرة التي ابتكرها الإنسان لنفسه.
وهكذا، فإن القناعة العميقة التي ستتفتح في نهاية المطاف من هذا التدريب، والتي ستصيبك كرمح من الوحي الكوني، هي صحوتك التجريبية للحقيقة الراسخة بأنك ستظل موجودًا دائمًا...
لن تختفي أبداً!
إلى الأبد ستكون...
يا له من إدراك عميق عندما يغمرك هذا الأمر بلا أدنى شك. لن تختبر نفسك بالطريقة نفسها أبداً بعد أن تستوعب يقين وجودك الخالد.
يمكنك أن ترى لماذا يمكن للأشخاص الذين لا يفهمون حقًا مثل هذه الحالة من الوجود أن يجدوا مثل هؤلاء الأشخاص الذين يدركون هذه الحالة واثقين بأنفسهم بشكل مزعج، أو حتى متغطرسين.
للتوضيح: لن تبقى موجودًا أبدًا بهذا الجسد المحدود، أو العقل، أو الشخصية المضللة، أو في تجربة عالم ذي أبعاد معينة، ولا بهذا الكائن المتألم (الحمد لله، أليس كذلك؟). لكنك ستوجد أبدًا كوجود حر بحد ذاته، قادرًا دائمًا على نقل وعيك إلى عوالم أخرى من الاستكشاف/التعبير بعد هذه الحياة (أو حتى أثناء هذه الحياة، مع بعض الممارسة، إذا رغبت في ذلك).
عندما يترسخ هذا الإدراك في أعماقك بلا أدنى شك - أنك حقاً كائن خالد ذو إمكانات وحرية غير محدودة - ستذرف دموع الحرية العميقة، وتتعافى من مائة ألف حياة من الوهم المؤلم في ثانية واحدة، وستنفجر فجأة قنبلة ذرية من الحب الإلهي والرحمة والتحرر داخل قلبك الميتافيزيقي، مما يوسع إحساسك بالرحمة والذات والنعيم إلى جميع أركان هذا الكون المفترض من الشكل والهيئة.
عندها ستكون الرغبة الوحيدة التي ستبقى حقيقية في داخلك هي الرغبة في مساعدة الآخرين (الكائنات الظاهرة داخل الخلق الظاهر).
(التي تظهر داخل الذات الواحدة) في صحوتهم إلى حريتهم الخالدة والشاملة الأبعاد.
عندها لن تُعرف أو تُدرك كشخصية. ستكون قد تشكلت (مستوى الفهم الرابع) كذات أعظم بكثير.
ستستيقظ على وحدة حقيقية خالدة.
الخلاصة الرئيسية رقم 9:
تأمل بنفسك كيف أن الوعي الأبدي يدرك وجودك، بغض النظر عما إذا كنتَ أنتَ مدركًا للوعي الأبدي أم لا. عندها، قد تدرك أن طبيعتك الحقيقية كوعي هي بالفعل أبدية، وبالتالي، فأنتَ كذلك.
-[أنا، ممارسة: A3.10]-

المفتاح رقم 10: توقف عن التفكير - نعم، يمكنك ذلك
لن يعرف المرء الحقيقة مباشرةً إلا عندما يتوقف عن التفكير. - أجان دون أتولو
...
"لكنني لا أستطيع التوقف عن التفكير.
نعم، يمكنك ذلك. فقط افعلها. جرب هذا بصدق.

توقف عن فعل أي شيء بعقلك للحظة، الآن...
تجمّد – نقطة! الآن. وابقَ متيقظًا تمامًا للحظة الحاضرة في ذلك الغياب المؤقت لكل الأفكار والمراجع...

ماذا يعني التوقف عن التفكير؟

إن إيقاف أنشطة العقل هو أداة لا تقدر بثمن على طريق الباحث، لأنه لا توجد مفاتيح تكشف عن جوهرك الحقيقي بقوة مثل الفعل البسيط المتمثل في إيقاف جميع عمليات التفكير التخيلي بشكل جذري، حتى لو كان ذلك لمدة ثانيتين أو خمس ثوانٍ فقط.

عندما أقول "توقف عن التفكير"، فأنا أعني أيضاً التوقف عن التخيل، والتوقف عن التجوال، والتوقف عن التساؤل، والتوقف عن التجول، والتوقف عن التملق، والتوقف عن الوصف، والتوقف عن سرد القصص، والتوقف عن جميع الحوارات الداخلية والمونولوجات، والتوقف عن الرغبة في أي شيء على الإطلاق من أي شخص أو أي شيء - لا ترضِ أي رغبات.

إن التوقف عن التفكير يعني أيضاً التوقف عن الإيمان بأي شيء أو افتراض أي شيء. توقف عن الاستشهاد، توقف عن رؤية الأشياء في ذهنك، توقف عن الاهتمام بأي شيء، توقف عن إعطاء معنى للأشياء، توقف عن الإيمان بمبادئك وقيمك المكتسبة، توقف عن تعريف ما تدركه، توقف عن تشتيت انتباهك نحو أي شيء - توقف عن كل شيء، باختصار.

إن التوقف التام عن التفكير يعني توقف كل حركة في العقل، على الأقل في أفضل حالاتك الظاهرية.

لا حركة ولا تغيير.

لثوانٍ معدودة من اليقظة والانتباه الشديدين.

يؤدي إيقاف التفكير النشط (مع الحفاظ على اليقظة) إلى إدراك واضح لوجود الوعي بسهولة بالغة.

والعكس صحيح: إن توجيه انتباهك إلى "أنا واعٍ" يوقف التفكير النشط.

حيل تساعدك على التوقف عن التفكير

أضمن لك أنه مع بعض الممارسة الجادة، ستطور بسرعة القدرة على التوقف عن التفكير متى شئت، دون الحاجة إلى أي مساعدات أو حيل. ستتمكن ببساطة من تركيز انتباهك بالكامل في حالة تركيز شديد لبضع ثوانٍ (وفي النهاية، لفترات أطول)، حاجبًا كل "الترددات النفسية" ومستنزفًا كل الأكسجين من عقله، مما يوقف قدرته على التفكير أو الاستشهاد بأي شيء.

أو، بالنسبة للنهج الأكثر أنوثة، ستتمكنين من التخلي عن كل الأفكار حسب الرغبة، ليس مثل شعاع ليزر من الحضور، ولكن مثل اندماج هادئ يتجاوز الفكر، في سماء الله الواسعة المفتوحة.

في كلتا الحالتين، يمكنك التوقف عن التفكير متى شئت.

ومع ذلك، لمساعدتك على تطوير هذه القدرة الفطرية، إليك بعض الحيل التي يمكنك تجربتها، لتعريف نفسك بحالة الانتباه الخالية من الأفكار أو شبه الخالية من الأفكار.

الحيلة رقم 1: ركز عينيك على ذرة واحدة

جرّب هذا الآن. ركّز نظرك على نقطة واحدة على الحائط. ليس بطريقة شاردة أو شاردة الذهن، بل بطريقة دقيقة وواضحة، حيث تحاول التركيز على تفصيل صغير جدًا ومحدد. تخيّل أنك تحاول تثبيت نظرك على جزيء أو ذرة واحدة على الحائط. من الواضح أنك لن تنجح في ذلك تمامًا، لكن الفكرة هي إيجاد أصغر تفصيل والتركيز على تلك النقطة تحديدًا قدر الإمكان. حاول أن تُركّز بوضوح تام على ذلك التفصيل تحديدًا.

إذا كانت رؤيتك أشبه بشاشة تلفاز بملايين البكسلات، فحاول التركيز على بكسل واحد ضمنها. للعينين علاقة وثيقة بحركة العقل؛ فعندما يتشتت الذهن، تميل أعيننا إلى التشتت أيضاً. وعندما يصبح تركيزنا حاداً وخالياً من التفكير، تتوقف أعيننا عن التشتت.

الحيلة رقم ٢: ركز نظرك على نقطتين في وقت واحد

باستخدام العينين كأداة مرة أخرى، حاول التركيز في آنٍ واحد على نقطتين ضمن مجال رؤيتك. قد تكون هاتان النقطتان مختلفتين، أو نقطتين على الحائط مثلاً. بمحاولة تركيز النظر على هاتين النقطتين في الوقت نفسه، ستتخلص أيضاً من "الترددات النفسية" التي تحمل الأفكار.

الحيلة رقم 3: التركيز على لا شيء

حاول أن تفكر في لا شيء. لا أقصد بذلك عدم التفكير في أي شيء، بل أقصد التفكير في "اللاشيء" أو بالأحرى التركيز عليه. تخيّل "اللاشيء" كما لو كان نوعًا من أنواع الحياة، وركّز فقط على مفهوم "اللاشيء". بالنسبة لمن يعرفون الأجساد، يمكنكم توجيه انتباهكم إلى المساحة الفارغة الهادئة للعدم التي تقع أسفل حركات الجسم الخفي وصوره وأنشطته. تلك "الغرفة" أو "المساحة" المظلمة الهادئة التي تقع خلف أفكاركم، حيث لا يستطيع العقل الوصول إليها.

الحيلة الرابعة: تظاهر بأنك لم تكن موجوداً أبداً

تخيّل في مخيلتك وشعورك أنك قد متّ بالفعل، أو بالأحرى، كأنك كشخص - كجسد، كعقل - لم تكن موجودًا أصلًا. كأنك لا تملك أي ذاكرة ولا تاريخ على الإطلاق لتستقي منه أي أفكار مشتتة. تخيّل للحظة أنه ليس لديك ما تفكر فيه من الأساس.

الخدعة رقم 5: ركز بشدة وبشكل حصري على اللحظة الحالية

هذا ليس مجرد أداة، بل هو أقرب إلى الفعل المباشر لإيقاف حركات العقل، التي تتطلب افتراض وجود مساحة وزمان لتتجول بحرية وتشتت. ببساطة، وجّه كل انتباهك إلى اللحظة الحاضرة - إحساسك الحالي بالتواجد هنا والآن. ركّز على الآن دون أي شيء آخر.

ابدأ ببضع ثوانٍ من التوقف الذاتي الشجاع في كل مرة

قد لا تستطيع التوقف عن التفكير لدقيقة كاملة الآن، لكن يمكنك البدء بتطوير قدرتك على فعل ذلك لمدة تتراوح بين ثانيتين ونصف، وذلك باستحضار لحظة من قوة الإرادة الفورية الشديدة، أو الاستسلام التام والراحة. يمكنك أن تأمر نفسك بالصمت التام للحظات في لحظة من الإرادة الخالصة أو الاستسلام التام. هذه القدرة على "تثبيت" أو "إطلاق" جسدك الخفي في حالة من التناغم والراحة هي قدرة فطرية لإرادتك الحرة.

استحوذ على سكون ذهنك التام للحظة واحدة من النقاء المطلق، وستخلق "ثقبًا صغيرًا في المصفوفة" يتمتع بإمكانية هائلة لتصفية الذات وتحقيقها. إنها لحظة حضور نقي، عارٍ، أصيل، وتجربة حقيقية، حيث يمكنك بسهولة ووضوح أكبر (كما لو كنت في فراغ) أن تتعرف على ذاتك غير المادية، الخالدة، أو وجودك الأساسي خارج نطاق العقل النشط وعشرات الملايين من إسقاطاته المفترضة الخاطئة، والتي لا تحتاجها في الواقع على الإطلاق.

أشجع الناس ليسوا أولئك المستعدين لخوض الحرب للدفاع عن القرويين الأبرياء من الشر (مع أن ذلك شجاعة أيضاً!). بل هم الأكثر شجاعةً...

أولئك المستعدون لوقف تكاثرهم الذاتي بشكل كامل، وما يتبعه من شعور وهمي بالذات.

يتطلب هذا شجاعةً تفوق أي شيء آخر، لأنه في جوهره يخلق لحظة موت ذاتي من خلال غياب الذات أو تعليقها. ولا يرغب أي كيان أناني في الانفصال عن ذاته، لأنه يعلم أنه إذا توقف ولو لثانيتين

أو خمس، فإن خطته ستنتهي - ستنكشف مغالطاته أمام مضيفه (أنت، أيها الوعي)، وستتضاءل قيمته المتصورة وضرورة استخدامه من قبلك بشكل كبير.
كل ما عليك فعله هو أن تقرر أنك تريد التوقف عن جميع أشكال التفكير الآن للحظة واحدة مكثفة وعميقة من الوضوح والحضور، وأن تثق بأن هذا سيكون مفيدًا لك بشكل لا يصدق لبقية حياتك. لأنه سيكون كذلك.
في غياب الأفكار، لاحظ الحضور المتبقي
عندما تُهيئ لنفسك نافذةً قصيرةً من صفاء الذهن، لاحظ الشعور الفوري بالحضور العميق ("أنا موجود")، والذي يسهل ملاحظته في مثل هذه اللحظات. إنه حاضرٌ دائمًا بوضوح، ولكنك الآن غير مُشتتٍ بأي نقاط مرجعية، وبالتالي، لا يبقى أمامك ما تلاحظه سوى أساس الإدراك، وهو الحضور نفسه.
يشبه هذا الأمر إزالة جميع الأثاث من الغرفة لاستشعار مساحتها الحقيقية. فعندما تكون الغرفة مليئة بالأثاث، تبقى مساحتها كما هي دون تغيير. ولكن يسهل استشعار اتساعها الكامل عند إزالة جميع الأثاث. وهذا يشبه الانتقال إلى منزل جديد، فعند إزالة أثاثك من منزلك القديم، تشعر فجأة أن منزلك كان، في الحقيقة، أوسع بكثير مما كنت تظن.
هذا هو السبب الوحيد الذي يدفعني لطلب التوقف عن التفكير. فليس عليك التوقف عن التفكير، بحد ذاته، لتعرف ذاتك. تمامًا كما لا تحتاج إلى إزالة أثاثك لتتعرف على مساحة غرفتك. إنما يكمن الأمر في أن غياب الأفكار المشتتة يخلق نافذة صافية تتيح فرصة أكبر للتعرف على الذات، حيث يتجلى جوهرك الداخلي بوضوح تام، مع تقليل التشوهات التي تُضعفه، وتقليل فرص ربطه أو الخلط بينه وبين أفكار أو مشاعر أو تصورات أخرى.
لذا، توقف عن التفكير لبضع ثوانٍ من خلال التواجد بكثافة، وحجب جميع "الترددات الراديوية النفسية" للفكر، ولاحظ "الركيزة" الحية والواضحة واليقظة والشفافة للوجود.
سيكون الشعور أشبه بهذا: "يا إلهي، هذا أنا حقًا؛ ها أنا ذا! أخيرًا أرى وأتذكر ذاتي الحقيقية!" غالبًا ما يصاحب هذا تنهيدة ارتياح ولمحة من السلام الأبدي.
ستشعر وكأنك تتذكر - ترى من جديد - موطنك الحقيقي. سيمنحك ذلك لمحةً خاطفةً عن مسكني الأبدي. وستعرفه حين تدركه وتشعر به. إنه شعورٌ بالصفاء يتجاوز كل المشاعر والأحاسيس الأخرى. إنه شعورٌ دقيقٌ للغاية، ولكنه "مفعمٌ بالسلام".
تذكر فقط: الأمر لا يتعلق بالفراغ الذي يتبقى عندما لا تفكر. بل يتعلق بإدراك الحضور الواعي الجوهري - ذلك المبدأ السحري، الحي، الواعي، وبهجة الوجود التي لا سبب لها.
ملخص هذا المفتاح
الخطوة الأولى: استخدم عزيمة أو إرادة قوية لإيقاف جميع الأفكار/الخيال لبضع ثوانٍ فقط. كن حاضرًا تمامًا للحظة قصيرة؛
الخطوة 2: عند القيام بذلك، ستزيل بشكل طبيعي حجب العقل (أنشطة الجسم اللطيف)، مما يكشف عن نوع من حالة الفراغ الشبيهة بالفراغ من الوجود الفارغ (الجسم السببي)، والذي يسمح بعد ذلك بـ؛
الخطوة الثالثة: إدراك أوضح (أقل تشويشًا بالأفكار) للجوهر الواعي لوعيك الذاتي الأصلي (الجسم السببي الأعظم). الخالد

سلام الذات المتجلية التي تُنير/تعرف الفضاء (الجسد السببي) الخالي من الأفكار. هذا الوعي، الذي يعرف الغرفة الفارغة، هو موطنك الطبيعي و"جسد الله" الحاضر دائمًا والشامل.
عند ممارسة هذا الفعل القصير ولكن الفوري، والمتجاوز للمعتقدات والشجاع المتمثل في إيقاف كل نشاط عقلي - بمجرد التواجد بشكل كامل في اللحظة الحالية، وسحب كل الأكسجين من قدرة العقل على تشتيت نفسه باستمرار بفعل الإشارة إلى الظواهر - ستكشف عن الحضور السلمي والواضح للوجود الخالص، المتشبع بشكل طبيعي بالوعي.
كلما مارست هذا أكثر، كلما أصبحت أفضل في هذه القدرة الفطرية.
لقد تم تشويه اليوغا وتحريفها إلى أشياء كثيرة هذه الأيام، وخاصة في الغرب، ولكن في الأصل، اليوغا هي ممارسة وفن وعلم تحقيق الذات. إنها لا علاقة لها على الإطلاق بالشكل الذي يتخذه جسمك، أو البخور الذي تحرقه، أو الملابس التي ترتديها.
يُعرف باتانجالي بأنه أحد مؤسسي اليوغا، وأحد أشهر مترجمي هذا الفن. وتصف السوترا الثانية في كتابه "سوترا اليوغا لباتانجالي" المعنى الحقيقي لليوغا، وماهيتها، وما تتطلبه.
اليوغا (الاتحاد) هي توقف تقلبات العقل؛ وكبح جماح تغيرات العقل.
-يوجا سوترا باتانجالي، سوترا 1: 2.
باختصار: يتحقق اليوغا، سواء كممارسة أو فعل، وكذلك كهدف أو حالة لليوغا (إعادة توحيد الإحساس المخفف بالذات مع - أو بالأحرى، نقله مرة أخرى إلى - المعرفة الحقيقية بالذات) عند توقف كل نشاط عقلي.
وذلك لأن كل نشاط عقلي، بلا استثناء، هو وهمي، واختياري، وشخصي، وذاتي، ومؤقت، وغير موثوق، ومضلل، ومخادع. لذلك، فإن أي نشاط عقلي، بطبيعته، ينتج تجربة ليست حقيقية في جوهرها، بل هي محض خيال - أسطورة. وهكذا، يُلقي العقل بظلاله على الواقع ويتخيل حريته المتأصلة في أن يكون مقيدًا بما يُدرك على أنه "وهم".
حتى مجرد توقف النشاط الذهني التام لمدة ثانيتين إلى خمس ثوانٍ أمرٌ طبيعي تمامًا، وعند تكراره بانتظام، سيثبت فعاليته في الكشف عن ذاتك من خلال تجربتك الخاصة. مع مرور الوقت، سيصبح من الأسهل الحفاظ على هذا الوعي النقي لفترة أطول بكثير من خمس ثوانٍ، حتى في ظل ظهور الأفكار والأنشطة التخيلية. بمجرد أن تدرك النور الذي ينير الغرفة، يمكنك الاستمرار في الحفاظ على وعيك بهذا النور، حتى عندما تعود الغرفة إلى وضعها الطبيعي.
بإمكان الجميع فعل ذلك. كل ما يتطلبه الأمر قليل من الإرادة، والإيمان بقدرتك على التوقف عن التفكير، وبعض اللحظات القصيرة المخصصة للتدريب على مدار اليوم. أعدك أنك ستكتسب، في غضون أيام، مستوىً غير متوقع من الثقة في قدرتك على التوقف عن التفكير متى شئت. ويا لها من أداة رائعة! الأمر ليس بالصعوبة التي يبدو عليها، وهو خطوة مهمة في طريقك لتصبح مُحطِّم الخرافات. فليس هناك خرافة تصمد أمام غياب التفكير. وإن صمدت، فهي ليست خرافة، بل حقيقة.
-[أنا، ممارسة: A3.11]-

المفتاح رقم 11: استرخِ، كل شيء يعود إلى الحياة
الجسد من صنع العقل، وله تحيزاته. - را، قانون الواحد
...

لاحظ التوتر المستمر في الخلفية

أنت الآن تتمسك بأفكار تشعر بها في جسدك كتوترات خفية. ففي نهاية المطاف، ما نعتبره "جسداً" هو في الحقيقة تجسيد، أو بالأحرى تبلور رمزي، للعقل.

بعض هذه الأفكار التي تتمسك بها حاضرة في وعيك، مثل المشاكل أو المخاوف الحالية التي تشغل بالك بوضوح (المستويات الظاهرة في جسدك الخفي)، بينما بعضها الآخر لا شعوري، أي أنها كامنة في أعماق عقلك الباطن (المستويات الدقيقة في جسدك الخفي) أو كافتراضات أعمق، معادية للحقيقة، في عقلك اللاواعي (الجسد السببي). كل هذه الأفكار - ما لم تكن تعكس الحقيقة بشكل كبير - تُسبب التوتر والاضطرابات والإجهاد في الجسد المادي بدرجات متفاوتة.

هذه أفكار، سواء كانت نشطة بوعي في اللحظة أم لا، فقد أصبحت معتقدات وافتراضات واستنتاجات، وهي سبب تلك التوترات والمخاوف والآمال والاستراتيجيات الكامنة التي تشكل غالبية إحساسك بذاتك المنفصلة في علم النفس.

لقد أصبحت معظم هذه الأفكار جزءًا من مفهومك الذاتي الأساسي، لذلك لا تلاحظها كثيرًا، حتى تتراكم أو يتم تحفيزها بواسطة حدث ما، وبالتالي تصبح مزعجة بما يكفي لملاحظتها والبحث فيها أو القيام بشيء حيالها.

وهناك طريقة أخرى لظهور هذه الأفكار وهي عندما تتجلى في شكل حدث درامي أو مرض أو حالة محفزة في الحياة تهزنا وتوقظنا إلى الحاجة إلى "تطهير" أنفسنا.

تمامًا كما هو الحال مع صوت طنين الثلاجة، الذي لا تدرك أنه كان يصدر طنينًا لساعات حتى يتوقف لدقيقة وتشعر بالراحة لغيابه، كذلك أنت تحمل توترات خفية، طاقية، واهتزازية في أعماق عقلك طوال الوقت تقريبًا. وسيعكس الجسد -وكذلك مظاهرك الدنيوية- هذه التوترات استجابةً لذلك.

تستند هذه الأفكار جميعها، بلا استثناء، إلى وجهات نظر تُعارض حقيقة الوجود الأساسية بدرجة أو بأخرى. بعبارة أخرى، ربما بأسلوب شعري أو ديني: كل فكرة تحملها في ذهنك هي فكرة تُخالف، بدرجة أو بأخرى، رؤية الله الطبيعية و"ذبذباته" الخاصة بالواقع. عندما تتذبذب ضد الذبذبات الأساسية للواقع، ينتج عن ذلك نوع من الصراع الطاقي، أو التوتر، أو الضغط. وكلما زاد هذا التوتر، زادت تعارض الفكرة الكامنة وراءه مع الحقيقة، سواء في ما تُشير إليه أو ما تعتقد أنه "صحيح".

لهذا السبب تشعر بالتوتر والخوف والانقباض والضيق والانفصال والعزلة عن الله والشعور بالهجر والوحدة والوهم والحيرة والتظاهر بالصلاح والإصرار والإدمان والعناد، إلخ. كل ذلك لأنك تحمل في داخلك تنافرًا اهتزازيًا يصاحب التمسك باهتزازات (أفكار، آراء) لا تنسجم مع الواقع.

للحصول على فهم مفصل للضغط والتوتر والضيق العاطفي، انظر [I,Theory:9.4]—YourSpiritualGPS:TheEmotionalGuidanceSystem.

في الحقيقة، لا يوجد صواب أو خطأ. لا يوجد قطبية، لأن كل شيء سيتصالح، كما تقول، في مرحلة ما من رحلتك عبر معقد العقل/الجسد/الروح الذي تسلي نفسك بتشويهه بطرق مختلفة في هذا الوقت.

هذا التحريف ليس ضرورياً بأي حال من الأحوال. لقد اختاره كل واحد منكم كبديل لفهم الوحدة الكاملة للفكر التي تربط كل الأشياء.

-رع، قانون الواحد

الصيد والإطلاق

لذا، خلال يومك، توقف للحظة لتلاحظ توترك، أو تمسكك بأفكار ومعتقدات، أو سعيك الحثيث للوصول إلى مكان ما أو تجنب شيء ما. ثم، ببساطة، تخلص من كل ذلك. استرخِ تمامًا. انعم بالراحة.

انتبه إليه (أدركه/اعترف به) ثم أعده إلى الحياة. وهذا يعني: خفف من حدة أفكارك وتخلص من التوتر، وبالتالي، حرر نفسك (ولو مؤقتًا) من هذه الأفكار المسببة للتوتر.

ملاحظة: ليس عليك حتى "إعادة التوتر إلى الحياة"، إذا أدركتَ أن مظاهر التوتر هذه لا تملك طبيعة مستقلة عن الوعي، وبالتالي، لا سلطان لها عليك. إذا فهمتَ هذا، أو آمنتَ به، يمكنك أن تستريح مع ظهور هذه المظاهر، وسيؤدي ذلك إلى نفس النتيجة - إن لم تكن أفضل - من الاستنارة في الوجود. لأنك سترى أن الاستنارة في الوجود أو الاستنارة في مظهر المظهر كلاهما فعلان من أفعال الاستنارة في نفس أساس الوحدة. ولكن إذا بدا ذلك صعبًا في الوقت الحالي، أو منافيًا للمنطق، فتخيل ببساطة أنك تعيد التوترات إلى المصدر أو إلى الحياة، واسترخِ تمامًا في أعمق إحساس لك بالوعي.

ماذا يعني "إعادة إعادته إلى الحياة"؟

نشعر بالمسؤولية تجاه أمور كثيرة في أعماق عقولنا، حتى بتنا نعتقد أن سرّ الحياة وطبيعتها اللانهائية يكمنان بطريقة ما في أيدينا الهشة، جسديًا وعقليًا. نتشبث بالأشياء كما لو كنا نملكها أو نمتلكها، أو كما لو كنا مسؤولين عنها، كما لو كان علينا أن نفهم معناها ودلالاتها.

لأجل هذا التمرين، لاحظ هذا التوتر، خذ نفسًا عميقًا، ثم أطلق زفرة ارتياح كوني. وبينما تسترخي جسدك وعقلك مع الزفير، تخيل أنك تُعيد كل هذا الشعور الزائف بالتملك الأنا والمعرفة المتحيزة إلى الحياة نفسها. استسلم لذاتك. إن فكرة "أنك تعرف شيئًا ما" هي التي تُثقل كاهلك. لذا، تخلَّ عن شعورك بأنك تعرف أي شيء على وجه اليقين، وأعد هذه النزعة المتعجرفة إلى الحياة.

كل شيء ينبع من الحياة نفسها، فلا تدّعي ملكيته، بل أعده إلى حيث أتى. دع كل شيء يعود بسلام إلى المصدر، مالكه الحقيقي وخالقه.

إذا لم تمانع استخدام كلمة "الله"، أو الأفضل من ذلك، إذا كانت لديك علاقة عاطفية قوية مع كلمة "الله"، فاستخدمها. ولكن يمكنك أيضًا استبدال كلمة "الله" بكلمة "الحياة". استخدم ما يناسبك ويحقق لك التأثير الأقوى.

وبالمثل، عند ممارسة هذا التمرين، يمكنك استبدال هذه الكلمة بأي اسم تشعر أنه الأقرب إلى تمثيل المصدر الواحد لكل شيء. ومن بين الاقتراحات: الحياة، الله، الواحد، الخالق، المصدر، أنا القدير، المطلق، الوعي الخالص، الوجود الكوني، الكون، الذكاء اللانهائي، الذات، اللانهاية، السر، إلخ.

لا تتردد في استخدام مفهومك الخاص هنا، طالما أنه يمثل جوهر الحياة الأساسي والنهائي لعقلك. ببساطة، استوعب أفكارك، وتوتراتك، وشعورك بالملكية، وشعورك بالمسؤولية، وشعورك بالغطرسة (أي "أنا أعرف")، أو شعورك بالقدرة على الفعل.

والتخلي عن الفكرة المتوترة بأنك تمتلك أو لديك معرفة حقيقية بأي شيء في الوقت الحالي.

تواضع للحظة، ودع ذهنك صافيًا نقيًا، كذهن طفل حديث الولادة. تخلَّ عن الغرور الذي يجعلك، ككائن مادي، مسؤولًا بطريقة ما عن عظمة الحياة بكل جوانبها ومظاهرها، أو أنك تعلم أي شيء على الإطلاق.

دعني أرحل.

مع هذه التنهيدة العميقة، تخيّل أنك تُعيد كل ما في ذهنك من أفكار ومسؤوليات إلى الله. أعد كل شيء إلى الحياة؛ تبرّأ من كل ما تظن أنك تعرفه، أو تملكه، أو تعتقد أنه ينبغي عليك فعله أو أن تكونه أو تؤمن به.
أعد كل شيء إلى المدينة التي أتى منها، وكن حراً كالسماء.
ولو للحظة فقط.
ثم كرر هذا الأمر بشكل متكرر طوال اليوم. استشعر التوتر وأعده إلى مصدره.
-[أنا، ممارسة: A3.12]-

المفتاح رقم ١٢: تذكر أن لا شيء يخصك
كل شيء ملك لخالقه.
...
أنت، بعقلك الواعي وجسدك، لم تخلق الحياة؛ بل لم تخلق نفسك أيضاً. لم تخلق جسدك بجسدك. ولم تخلق عقلك بعقلك.
يمكنك تشكيل جسدك باستخدام جسدك، ويمكنك تشكيل عقلك باستخدام عقلك، ويمكنك تشكيل العقل بالجسد، ويمكنك تشكيل الجسد بالعقل. لكنك لم تخلقهما بهما. ولذلك، لا شيء في نطاق إدراكك الجسدي والعقلي والدنيوي ينتمي إليك في نهاية المطاف - لأن كل شيء لا ينتمي إلا إلى خالقه.
كل شيء ينبثق من بُعدٍ أدقّ وأعمق من مظهره الظاهر. هناك قوة أو مصدر مسؤول عن المظهر الظاهر للكون بأكمله، بما في ذلك جسدك وعقلك.
أدرك واعترف بعمق أنك، كشخصية ذات جسد، لا تُضاهي تلك القوة. أنت لم تخلق الكون بجسدك وعقلك الشخصي.
بما أن كل شيء ينتمي إلى خالقه، وبما أنك، بصفتك هذا الشخص المادي الصغير الذي يحدد هويته، لست خالق أي شيء حقًا؛ يمكنك أن تدرك أنك مجرد رمل يتحرك في صندوق رمل تم إنشاؤه بالكامل قبل ولادتك، وقبل أن تتشكل، وقبل أن تعرف ما ترغب فيه في الحياة، وما تخشاه في الحياة، وقريبًا.
انغمس في هذا الاستسلام القلبي للمصدر، الله، الوعي الجوهري، الذكاء اللانهائي... تخلَّ عن كل ما افترضت خطأً أنه في حوزتك أو تحت سيطرتك.
وكما يقول المثل: "استرخِ. لا شيء تحت السيطرة."
بمعنى آخر: "استرخِ. لا شيء يخصك. أنت حر."
خذ نفسًا عميقًا وتذكر أنك لا تملك شيئًا. بل على العكس، الله، أو الحياة، هو من خلقك، وكل ما تدركه هو نتاج هذه القدرة. إن المسؤولية النهائية عن الخلق ليست مسؤوليتك، بل مسؤولية الخالق.
تخلَّ عن كل شعور بالتملك أو المسؤولية أو امتلاك الأشياء في حياتك. ولو للحظة. استمتع بالسلام والسكينة والصفاء الذي يتجلى خلال هذه النافذة القصيرة في حجاب العقل الأناني والمسؤوليات الزائفة، أو أوهام التملك الشخصي.
استمتع بالحرية الآن.
-[أنا، ممارسة: A3.13]-

المفتاح رقم 13: تذكر: لقد أتيت إلى هنا لتُعطي، لا لتأخذ.
تحصل على (الإشراق) بالعطاء، وتفقد (الإشراق) بمحاولة الحصول.
...
نميل إلى الانغماس والتوتر الشديدين لأن إيماننا بالنقص وعدم الأمان والخسارة يدفعنا نحو مسار الحصول والكسب والتراكم والحماية والتلاعب ووضع الاستراتيجيات والدفاع والحفاظ.
هذا كلامٌ شديد التوتر، مليء بالأنانية والغطرسة، وشخصي للغاية، تعلمتَ أن تحمله معك طوال الوقت في أعماق عقلك (وبالتالي جسدك)! هذا يُسبب التوتر لأنه غير طبيعي بالنسبة لك، وهذه الأفكار تتعارض تمامًا مع رؤية وإيقاعات وذبذبات وطرق المصدر، أو الله، أو اللانهاية العاقلة. إنه يُسبب التوتر لأنه يُخالف حقيقة الحياة.
إليكم المبادئ (الميتافيزيقية) البسيطة لهذا الأمر: خالف التيار، وستواجه احتكاكاً. اسبح عكس التيار، وستتعب.
اسأل نفسك بعمق:
"ما هو هدفي الحقيقي من وجودي هنا؟ على فراش الموت، ما الذي كنت أتمنى أن تكون عليه حياتي؟ ما الذي كنت أتمنى أن يكون تركيزي أو تفانيي الأكبر تجاهه طوال معظم حياتي؟
أولًا، لاحظ أن شخصيتك قد قادتك في رحلة معقدة من السعي والتجنب والمحافظة، وأنها أقنعتك بطريقة ما بأن هذا هو معنى حياتك أو قيمتها، وأنه يستحق السعي والحماية. لكن الأمر ليس كذلك. كل هذه الاستراتيجيات مبنية على تصور خاطئ متجذر في الاعتقاد بالانفصال والنقص؛ وهما أمران لا وجود لهما في الحقيقة. ولهذا السبب يُعدّ تصديقهما مؤلمًا ومُرهقًا.
ثم، عندما تدرك هذا الميل والتوتر اللاواعي الناجم عن معتقدات الانفصال والنقص، تذكر أنك أتيت إلى هنا لتلعب، وتستكشف، وتتعلم، وتشع نورًا، وتشارك بحرية، وتحب، وتخدم بسخاء. وهكذا، تخلص من المفهوم الخاطئ بأنك هنا لتأخذ، وتكدس، وتتحكم، وتحافظ.
من خلال تذكر أننا هنا لنلعب، ونستمتع، ونتعلم، ونتوسع، ونعطي، ونبدع، ونشارك، ونخدم، فإننا نتخلص من هذا المفهوم اللاواعي الذي مفاده أنه يجب علينا أن نكون متشبثين الآن بذواتنا الصغيرة المنفصلة ودوافعها القائمة على الخوف للتركيز دائمًا على اكتساب الخبرات وامتلاكها.
عندما تتوقف للحظة لتتذكر الصورة الأوسع، وتعيد توجيه تركيز حياتك ومسارها نحو غايتها الحقيقية (خدمة الوحدة، أو الكل)، ستشعر فورًا بالتحرر، وسيتجلى إحساسك الحقيقي بذاتك الأسمى بشكل أوضح. وبهذه الطريقة، ستعيد توجيه طاقاتك نحو المسارات والإيقاعات الطبيعية للخالق الواحد، ألا وهي التعبير، واللعب، والتعلم، والخدمة/التعليم/المشاركة.
تصبح الحياة أكثر بهجة، ويصبح وعينا بهذا الذات السعيدة الخالدة ووحدتها التي تشكل أساس كل الأشياء أكثر سهولة في الوصول إليها يوميًا عندما نكرس قلوبنا وعقولنا للنية الحقيقية لحياتنا، بدلاً من النوايا المشوشة التي تغذيها المخاوف والتفكير الخاطئ والمشروط بسبب التربية السيئة والقدوة البشرية السيئة.
استمر في التدفق للأمام، وسيكون مجرى النهر الخاص بك صحيًا. إذا ركد أو حاولت إيقاف التدفق، فسيكون مجرى النهر الخاص بك مريضًا.
لذا، استرخِ وتذكر سبب وجودك هنا، بكل صدق وإخلاص. أعطِ. توسّع. شارك. ابتكر. كن كريماً. اخدم الآخرين.

إن تذكر أنك هنا ببساطة لتُحب وتُشارك سيُزيل التوترات الزائفة التي تُشكل معظم شخصيتك الاختيارية، والتي تُصاحب أفكار "الحصول" و"الأمان". إن تذكر أن هدفك هو المضي قدمًا نحو ذواتك الأخرى سيُفجر فقاعتك الشخصية من العمليات غير الضرورية إلى حد كبير، والأنانية وما يترتب عليها من ارتباكات غير طبيعية.

أنت هنا لتُعطي، وتُحب، وتتعلم، وتستمتع، وبكل جرأة! أنت لست هنا لتأخذ أي شيء.

لا يمكنك أخذ أي شيء معك على أي حال. كل شيء زائل وفارغ كسراب. لا يمكنك الاحتفاظ بحلم وإحضاره معك إلى حالة يقظتك. تخلَّ عن محاولة الحصول على أي شيء من هذا الحلم والاحتفاظ به.

مع ذلك، كن مطمئناً: ستحصل على كل ما تحتاجه وترغب فيه حقاً، بمجرد أن تتوافق مع هدفك الحقيقي في الحياة المتمثل في المشاركة واللعب والتعلم والتعليم ورد الجميل.

من الأدلة القاطعة على سبب عدم وجودنا هنا لنأخذ شيئًا، هو أننا عند الموت لا نستطيع أن نأخذ معنا شيئًا سوى ما يتعلق بوعينا؛ ما تعلمناه، واكتشفناه، وعبرنا عنه، واستخلصناه، وأدركناه، وشاركناه مع الآخرين. إن درجة إدراكك لذاتك التي اكتسبتها في هذه الحياة هي كل ما ستحمله معك فعليًا إلى "الحياة الآخرة". أما ما عدا ذلك، فمصيره البقاء في هذا الوهم، كذكرى منسية.

حتى جسدك الظاهري يبقى هنا عندما يحين وقت رحيلك عن هذا العالم. لذا، فأنت لست جسدك، فضلاً عن أي شيء يمكن أن يكتسبه أو يتظاهر بامتلاكه.

إنّ "الإشراق" الذي نبلغه في هذه الحياة هو ما يُضاف إلى أرواحنا ليُحمل معنا إلى الأبدية. والإشراق يُكتسب من خلال العطاء والمشاركة والإدراك.

من الناحية الروحية إذن: أنت تحصل على (الإشراق) من خلال محاولة العطاء، وتفقد (الإشراق) من خلال محاولة الأخذ.

عند تشغيل لعبة فيديو، تخوض رحلة مؤقتة لاكتساب الخبرات والمهارات والمزايا والمعرفة (بخصوص اللعبة)، لتتخلص منها جميعًا عند إغلاق جهاز الألعاب. لم يكن من المفترض أن تأخذ معك كل ما هو موجود داخل عالم اللعبة، أو ما يبدو أنه ينتمي مؤقتًا إلى شخصيتك الافتراضية في ذلك العالم. لقد شغّلت اللعبة لتلعب وتستكشف وتتعلم وتشارك.

تلعب ألعاب الفيديو لتزيد من إشراقك (بهجتك، وسعادتك، ومعرفتك، ووعيك). هذا ما تأخذه معك إلى "حياتك الواقعية" عندما تُطفئ جهاز الألعاب. لا تنتقل أي من الأحداث أو المزايا التي تحصل عليها في اللعبة إلى خارج عالمها الخيالي. لكن الإشراق والإدراك اللذان تحققهما من خلال اللعب سيظلان معك إلى الأبد في حياتك الواقعية.

لا يختلف الأمر في هذه اللعبة التي ستغير حياتك. دع كل ما يحدث هنا يبقى هنا؛ سيبقى كذلك مهما حاولت. كن حراً وتصرف بما يتوافق مع سبب مجيئك إلى هنا، وستضيف إلى نفسك أقصى قدر من الإشراق الروحي الذي تسعى لتحقيقه وتجسيده.

-[أنا، ممارسة: A3.14]-

المفتاح رقم 14: أطلق على كل شيء نفس الاسم

هذا هو جوهر هذا التمرين: أن نرى أن كل شيء واحد مع المصدر الواحد. وهو في الواقع ذاتك: أنا. وأسهل طريقة للوصول إلى هذا بالنسبة لمعظم الممارسين هي استخدام الكلمات؛ بتسمية كل ما تراه بالاسم نفسه.

...

إن أحد التمارين القوية جداً لاستحضار الإدراك التجريبي للوحدة هو أن تنسب كل ما تراه، أو تشعر به، أو تسمعه، أو تشعر به، أو تفكر فيه، أو تتخيله، أو تدركه بأي شكل آخر، إلى نفس المصدر الواحد.

اختر اسمًا للمصدر

اختر اسمًا أو مصطلحًا يتردد صداه في نفسك، سواءً كان ذلك للمصدر أو لذاتك الحقيقية. الآن، أطلق هذا الاسم على كل ما تلاحظه في وعيك الداخلي. بسيط، لكنه قوي جدًا عند تطبيقه بصدق!

على سبيل المثال: تجوّل في حيّك ولاحظ جميع الجوانب أو المظاهر المختلفة (الأشياء، الأفكار، الأحاسيس، المباني، السماء، الأشخاص الآخرون، إلخ) التي تنشأ في وعيك الداخلي. ستلاحظ كلبًا، شجرة، الرصيف، إحساس قدميك في حذائك، إلخ. ثم ردد في نفسك مرارًا وتكرارًا: "هذا الإدراك هو أنا. تلك التجربة هي أنا. كل هذا هو أنا. وهذا أيضًا هو أنا."

بدلًا من ذلك: "هذا الشيء هو الله. هذا الشيء هو الله. كل هذا هو الله."

افعل ذلك مع جانب واحد من جوانب الإدراك في كل مرة، في البداية. فقط قم بتطبيقه على أي شيء تلاحظه أكثر في تلك اللحظة بالذات؛ على أي شكل قد يبرز لك.

على سبيل المثال، قد تلاحظ أثناء تجولك في حيك سحابة معينة في السماء. خلال تلك الثواني القليلة التي تكون فيها السحابة هي التجربة الأبرز في وعيك، بدلاً من أن تفترض تلقائياً أنها سحابة خارجية موجودة بطبيعتها المستقلة، تتذكر أنها ذاتك أنت - مظهر من مظاهر الذات، لا ينفصل عن الوعي.

قد يكون من الصعب في البداية رؤية السحابة على أنها ذاتك، لذا فإن الطريقة الأسهل لتحقيق نفس النتيجة هي تسمية تلك السحابة باسم (يمثل المصدر) الذي يتردد صداه معك.

أمثلة:

"هذا (مشيرًا في ذهنك إلى السحابة التي تلاحظها) هو أنا. هذه السحابة هي الحياة نفسها. هذه السحابة هي الوعي. هذه السحابة هي الحب. تلك السحابة هي أنا. تلك السحابة هي الذكاء الباطني. هذه السحابة هي الواحد. تلك السحابة هي الله. هذا/هذا المظهر هو الكمال الأعظم.

الفكرة واضحة. ببساطة، اختر مصطلحًا يتردد صداه معك أكثر في تلك المرحلة من رحلة صحوتك. يمكنك تغييره في كل مرة تمارس فيها، إذا أردت، فقط لترى أي مفهوم يستحضر أسهل تجربة تحرر من وهم الانفصال بالنسبة لك.

كرر لبناء الزخم

تكمن القوة الحقيقية لهذا التمرين، كما هو الحال مع معظم التمارين، في تأثيراته التراكمية عند تطبيقه بشكل متتابع.

لنأخذ المثال السابق لتسمية السحابة بمصطلح يُشير إلى الله/الذات، ولكن الآن طبّقه على إدراكك التالي الأكثر وضوحًا مباشرةً بعد أن تبدأ السحابة بالتلاشي كأكثر العناصر بروزًا في "لوحة" مجال إدراكك. ثم كرّر الأمر مع العنصر التالي الأكثر وضوحًا الذي يليه، وهكذا. طبّق الاسم نفسه على إدراك تلو الآخر في تتابع متقارب.

فعلى سبيل المثال، بعد أن أطلقت على تلك السحابة اسم "الذكاء اللامتناهي" أو "المصدر" أو "الحب الخالص"، ستلاحظ الآن أن انتباهك ينصب على الأفق أكثر من السحابة، وعلى امتداد الطريق نحو هذا الأفق. ثم قل في نفسك: "أنا هو هذا. أنا هو هذا".

كرر هذا عدة مرات مع هذا التصور للأفق، حتى يبدأ انتباهك في فقدان الارتباط بهذا الشكل المحدد ويمتزج مع إدراك/شكل/مظهر مختلف داخل الوعي.
قد تلاحظ حينها، على سبيل المثال، شعورًا يبرز ويستحوذ على انتباهك. ربما حتى شعورًا بالنعيم، لأن ممارستك لتسمية الأشياء بأسمائها الحقيقية (أي اسم للمصدر) بدأت تستحضر شعورًا بالحرية والفرح لا يوصفان – وبالتالي، فإن هذا التمرين يفتح لك قناةً إلى الحالة الحقيقية للحياة ذاتها. الوحدة. الكمال. الوجود.
والآن، ركّز على شعور النعيم هذا، وقل لنفسك: "هذا الشعور أيضاً هو أنا/الله/الحب/الذات!" وكرّر ذلك عدة مرات. بهذه الطريقة، تُعيد حتى أعمق تجاربك الروحية إلى مصدرها الحقيقي، ألا وهو تلك الوحدة العظيمة.
ثم تنتقل إلى التجربة التالية الأكثر وضوحًا، سواء كانت فكرة خفية أو شعورًا داخليًا، سواء كان سارًا أو غير سار، شخصيًا أو
غير شخصي، مادي أو ميتافيزيقي. لا يهم ما تلاحظه في وعيك الداخلي؛ فقط ابدأ برؤية كل شيء على أنه الكيان الواحد، أو القوة الواحدة.
إضافةً إلى تطبيق هذا الاسم على جانب واحد فقط من إدراكك في كل مرة، يمكنك أيضًا تجربته مع مجال إدراكك بأكمله دفعة واحدة. استشعر الصورة الكاملة لحلمك بزاوية 360 درجة ضمن وعيك، ونادِ الإدراك بأكمله بطبيعته الحقيقية: "كل هذا من الله".
-[أنا، ممارسة: A3.15]-

المفتاح رقم 15: استمر في الاستفسار: "ما هو أنا في الواقع؟"
أنت حرٌّ دائمًا مما يبدو لك. "أنا"ك حرٌّ دائمًا مما يُدرَك. العارف في داخلك حرٌّ مما يعرفه.
...
اجلس ببساطة في منزلك، أو في حديقة، أو تمشَّ قليلاً في حيك. الخطوة الأولى هي نفسها كما في التمرين السابق: لاحظ أي جانب يلفت انتباهك أكثر من غيره في مجال وعيك. ولكن الآن، بدلاً من تسمية هذا المظهر باسم يمثل المصدر (أو نفسك)، اسأل نفسك: "هل هذا الشيء هو أنا حقاً؟"
الانفصال كسبيل إلى الوحدة
المفارقة هنا هي أننا، في هذا التمرين، نرغب في إدراك عكس ما أدركناه ظاهريًا في التمرين الرئيسي السابق (مع أن هذا التناقض الظاهري ليس إلا وهمًا في نهاية المطاف). فبدلًا من أن نرى أن كل شيء هو أنا، نريد أن نميز طبيعة أنا غير المادية وغير الزمنية عن كل إدراك يظهر داخل أنا أو لي. نريد أن نميز الأساس عن أشكاله؛ والوعاء عن محتوياته؛ والجوهر عن مظاهره.
تمامًا كما هو الحال في تشبيه تقطير الماء من ملوثاته حتى نتمكن من رؤية الماء في أنقى حالاته، وبالتالي معرفة طبيعة الماء بشكل أنقى وأوضح، فإننا نفعل الشيء نفسه مع تجربتنا المباشرة أيضًا - من خلال تنقية أو تمييز أو استخلاص أو تقطير الإحساس الداخلي بـ "أنا" أو "أنا موجود" أو "أنا مدرك" من أي شيء ندركه.
نفعل ذلك ببساطة من خلال ملاحظة أن هذين الجانبين من الذات (الجوهر غير المادي والمظاهر المادية) يبدوان، وفي نواحٍ كثيرة هما كذلك، متميزان. الأمر ليس معقداً. ثق بقوة هذا التمرين.

إن مفارقة محاولة رؤية وحدة كل الأشياء (كما تدربت في المفتاح السابق)، في مقابل محاولة إدراك كيف أنك متميز ومستقل عن كل شيء، ستحل نفسها لك بشكل طبيعي مع مرور الوقت. كلا المسارين يلتقيان حتماً في الوحدة.

هل تتضمن تجربتك الحالية أنت؟

لنفترض أنك في نزهة أخرى، ولاحظت تلك السحابة. اسأل نفسك: "هل تلك السحابة هي أنا حقًا؟ هل تؤثر على جوهري؟ هل تتغلغل في أعماقي؟ هل هي مساوية لي؟ هل تُعرّفني؟ هل تعرفني؟ هل تُغيّر إحساسي الداخلي بذاتي؟ هل أنا تلك السحابة، أم أن تلك السحابة، بدلًا من ذلك، تبدو لي؟"

هل تحتوي السحابة على ذاتك الحقيقية؟ بالطبع لا. لكن حاول أن ترى هذا بوضوح في تجربتك الشخصية المباشرة. وإلا، فلن يحررك هذا المفهوم.

ثم حوّل انتباهك إلى الجانب التالي الأكثر وضوحًا في إدراكك، وانظر مباشرةً إلى تجربتك لهذا المظهر. ثم استشعر الفرق بين محتوى إدراكك وقدرتك على الإدراك نفسها - أي أنا.

استمر في هذا حتى يصبح أعمق وأكثر دقة، وتبدأ في إدراك التجربة المباشرة والمحررة بأن هذا الذات الداخلية، أو الوجود الخالص، متحرر من كل ما يظهر، ومتميز عنه، ومستقل عنه، وغير متأثر به. لا يمكن أن تجد نفسك محصورًا بأي شيء تراه. حتى جسدك نفسه لا يحتوي على ذاتك الحقيقية. بل أنت من يحتوي (إدراك) جسدك.

إذا واصلتَ التساؤل، سيصبح إحساسك الخفيّ عادةً بالوجود الخالد أكثر وضوحًا وجلاءً، وسيتلاشى هوسك بمحتويات الإدراك وقصصك عنها في غياهب النسيان. على الأقل في تلك اللحظة. تاركًا إياك ذكيًا وحكيمًا ككمالٍ يكمن وراء كل شيء - وهذا أمر طبيعي.

أنت، من خلال هذا الاستفسار، تخلق المزيد والمزيد من "وقت البث" أو "الوضوح" في الذات الواعية الدقيقة، عديمة الشكل، سهلة التغاضي عنها، ولكنها موجودة بشكل واضح للغاية.

لذا، استمر ببساطة في طرح السؤال: "هل هذا التصور/الشيء يمثلني فعلاً؟" وستصبح الإجابة تجربة شخصية:

"لا. هذا الإدراك مجرد إدراك. إنه موجود، إن صح التعبير، يظهر في داخلي ولطبيعتي كوعي. لكن إحساسي الأعمق والثابت بـ"أنا هو" لا يتأثر بحركات الإدراكات. "أنا هو" في أعماقي يبقى "أنا هو" - حاضرًا دون تأثر طوال ظهور واختفاء محتويات تجربتي. أنا أعيش بعد أي ظهور واختفاء. لذلك، لا يمكن العثور عليّ، أو تعريفي، من خلال ذلك الإدراك الظاهر والمختفي. لا شيء يأسرني. لا شيء يصل إليّ. "أنا" حرٌّ دائمًا باستقلاليته. كالسماء.

استمر في تكرار هذا الشعور الحالي بالوعي، أو الشعور بالذات، وواصل رؤية كيف أن لا شيء في إدراكك له أي شكل أو حركة أو مكان أو زمان، له أي تأثير على هذا الشعور بالذات الأبدية. لا يوجد مظهر - لا شيء معروف - يحتوي على الذات الأبدية (قوة الله العارفة في كل شيء)، ولا يحجبها، ولا يؤثر عليها، ولا يحبسها.

أناكَ، وعالم الشكل والاسم، جانبان متميزان من الواحد. وحتى لو تبين في التحليل النهائي أنهما ليسا "جانبين" منفصلين، فإن خلق هذا الفصل بين الذات وما يظهر قد يكون توضيحياً للغاية، ويقربنا، على نحوٍ متناقض، من إدراك الوحدة.

يشبه الأمر فصل جودة الماء نفسه عن شكل أمواجه. فالأمواج والماء ليسا شيئين منفصلين، ولكن بفصل رؤيتك للموجة عن رؤيتك للماء نفسه، تدرك أن الماء لا يُحدد بشكل الموجة. ثم، بالتأمل في رؤيتك للماء نفسه، يصبح من البديهي لك أن الماء نفسه هو الركيزة الوحيدة لأي موجة.
وبهذا المعنى، يمكننا في الواقع استخدام مفهوم الانفصال (انفصال الذات عن المظاهر) كوسيلة للوصول إلى الوحدة.
أنت حرٌّ دائماً مما يظهر (ومع ذلك فإن كل ما يظهر مصنوع منك).
لذا، لاحظ كيف أنني دائمًا متحرر مما يُنظر إليه.
إنّ العارف الذي بداخلك متحرر من كل ما يعرفه.
يظل جوهرك الحقيقي غير متأثر، نقيًا وبلا شكل في جميع الأوقات، تمامًا كما تظل جزيئات الماء الفردية على حالها سواء اتخذت شكل موجة أو قطرة ماء أو مجرى نهر.
يبقى الذهب ذهباً، سواء تحول إلى سوار أو خاتم أو قلادة أو عملة معدنية.
أنت ستبقى أنت، بغض النظر عن الشكل الذي يحدث لتظهر.
والآن اذهب وانظر إلى هذا بنفسك مباشرة، متجاوزاً كل التصورات والشكوك. انظر مباشرة إلى أي مظهر، وانظر إن كان أنت.
-[أنا، ممارسة: A3.16]-

المفتاح رقم 16: "ما أنا؟" تطبيقه على حواسك
أنت هو. نهاية كل قصة. هذه "الوجودية" موجودة بشكل مستقل عن حواسك أيضًا. إن رؤية هذا بنفسك مباشرة يحررك من مفهومك الذاتي المادي.
...
اجلس في مكان مريح، واسترخِ الإحساس + الصورة التي تعلمت أن تسميها "جسدك" لبضع ثوانٍ مع بضع أنفاس عميقة، ثم طبق سؤال "ما أنا؟" أو "هل هذا أنا؟" على جميع الحواس وإدراكاتها الحسية المفترضة.
سأكتفي بتوضيح حاسة السمع والبصر والشعور، لأنها الحواس التي نتعرف عليها عادةً أو نبني من خلالها إحساسًا صغيرًا واختياريًا بالذات.
إن حواس البصر والسمع واللمس مجتمعة هي أكبر المساهمين في شعورنا اليومي بأننا محصورون في الجسد، وفي الفكرة الخاطئة بأننا (الوعي الذاتي) موجودون داخل هذا الجسد. هذا هو باختصار تأثير المادية على إحساسنا بذواتنا.
حاسة السمع لديك
ابدأ ببساطة بملاحظة أنك تسمع ما تسميه أصواتًا.
أثناء تركيزك على إدراكك للأصوات، لاحظ أولاً وقبل كل شيء أنك موجودٌ لتكون واعيًا بها. فلو لم تكن موجودًا - كخلفية أو أساس - قبل ظهور الأصوات، لما استطعت إدراكها وهي تأتي وتذهب. صحيح؟ الأصوات تستقر في مكان ما. إنها تلتقي بك.
ثم اسأل نفسك، "هل هذه الأصوات هي نفسها أنا؟ هل هي في الواقع أنا؟ أم أنها تظهر لي/داخلي؟"
من الواضح أن الأصوات تظهر لك، وبالتالي فهي مختلفة تمامًا عنك (وإن لم تكن منفصلة تمامًا!).
أنت لست صوتًا. انظر إلى هذا بوضوح. الأمر يتجاوز مجرد الاتفاق الفكري. يجب أن تلاحظه بشكل مباشر وتجريبي.

اسأل أيضًا عن الأذنين نفسيهما، "أذني، باعتبارهما عضوي الحس اللذين أفترض أنهما ينتجان/يستقبلان إدراك الاهتزازات الصوتية؛ ولكن هل هما أنا؟ هل أنا يساوي 2 سنوات؟ هل سنواتي هي نفسها أنا الحقيقي؟"
ستكون الإجابة بسيطة وواضحة في هذه المرحلة من ممارستك. أنت لست أذنيك. لكن تأكد من الاستمرار في تطبيق هذه الملاحظة عمليًا حتى يصبح التمييز بين إدراك "سماع الأصوات" وذاتك الحقيقية - الواعية - واضحًا تمامًا بالنسبة لك.
حاسة البصر لديك
والآن، طبّق هذا التمرين على حاسة البصر لديك.
انظر إلى ما تراه بصريًا الآن، واسأل نفسك: "هل جوهري الداخلي مساوي لهذه الألوان والأشكال والحركات؟ هل هذه المظاهر البصرية هي نفسها جوهري الحقيقي؟ هل رؤيتي للأشكال والألوان تحتوي على هذا الإحساس بذاتي أم تحبسه؟ أم أنني أبقى أنا، وبالتالي، حرًا دائمًا؟"
وكما فعلنا مع حاسة السمع، اسأل نفسك الآن: "هل عيناي، باعتبارهما عضوي الحس اللذين من المفترض أن ينتجا/يستقبلا الصور التي أراها... أنا؟ هل أنا عيناي؟"
ثم انظر بوضوح أنك لست عينيك، وأنك لست الإدراك الذي ينسب إلى البصر.
إحساسك بالأحاسيس الجسدية
الآن، راقب الأحاسيس في جسمك، وخاصةً في الأماكن التي تتلامس فيها مع العالم الخارجي المفترض، مثل الرياح التي تهب على وجهك، أو مؤخرتك وأنت جالس على كرسي.
بمجرد أن تعزل إحساسًا جسديًا داخل وعيك، الآن، في هذه الملاحظة المباشرة، وبأقل قدر ممكن من التشتيت، اسأل نفسك السؤال التالي: "هل هذا الإحساس الذي أدركه هو نفس الشيء تمامًا مثل الحضور الواعي الذي أنا عليه؟ هل أنا هذه الأحاسيس؟"
استمر في هذا التأمل حتى تبدأ في الشعور بوجود ذاتك الحقيقية بوضوح واستقلال عن الأحاسيس التي تظهر في وعيك الجوهري. أدرك أنك تتجاوز مظاهر الأحاسيس الجسدية.
قلما نجد ما هو أكثر تحرراً من رؤية الذات خارج نطاق الأحاسيس، خاصةً وأن الكثير من دوافعنا ومخاوفنا وآمالنا الشخصية تدور حول تجنب بعض الأحاسيس الجسدية غير المرغوب فيها واكتساب أحاسيس جسدية أخرى أفضل. نميل إلى السعي وراء هذا الأمر بشغف محموم، كما لو أن ذواتنا تعتمد على أحاسيسنا من أجل سلامتها. تنبيه: الأمر ليس كذلك.
لذا، دع هذه الرؤية المباشرة والمطهرة تحررك من فكرتك اللاواعية بأنك محدد بطريقة ما، أو محدود بأحاسيسك الجسدية.
يمكنك مواصلة هذا التمرين باستخدام حاسة الشم والتذوق، لكنني لن أتطرق إلى هذا الموضوع بتفصيل أكبر، لأن هاتين الحاستين ليستا أساسيتين في تكوين إحساسنا بالذات، ولأن طريقة التعامل معهما هي نفسها التي اتبعناها مع السمع والبصر واللمس. لذا، يمكنك استنتاج كيفية أداء التمرينين المتبقيين بنفسك بناءً على ما سبق.
-[أنا، ممارسة: A3.17]-

المفتاح رقم 17: "ما أنا؟" تطبيقه على جسدك
لا يوجد الجسد إلا داخل الإدراك، وباعتباره كذلك. لم يسبق لأحد أن رأى جسداً موجوداً بذاته. لم يعرف أحد جسده بمعزل عن الإدراكات.

الجسد ليس هو المُختبِر، بل هو المُختبَر.

...

إن أحد الأشياء العنيدة للغاية، ولكنها تستحق الحب، والتي نحملها معنا داخل وعينا الجوهري خلال ساعات اليقظة هو إدراك والشعور ومفهوم امتلاك (أو الأسوأ من ذلك: أن نكون) جسدًا ماديًا مع إدراكات حسية.

لأن هذا الوهم المحدد القائل بأن "أنا هو = الجسد" هو مذنب شائع وأساسي للبشرية جمعاء، فسأقوم بتوسيع هذا الموضوع وإضافة المزيد من الفلسفة والمنطق والتشبيهات، بالإضافة إلى التطبيق العملي لهذا الاستفسار الرئيسي.

إليكم عبارة تستحق التأمل: يبقى الجسد موضوعاً للإدراك؛ من الواضح أنه ليس ذاتك الحقيقية.

علاوة على ذلك: الجسد ليس هو المُجرِّب؛ بل هو الذي يُجرَّب.

جربها بنفسك

يمكنك اختبار ذلك من خلال التجربة المباشرة، علمياً. لا حاجة لقلم أو ورقة أو أجهزة متطورة؛ فقط تعلمك مراقبة الأشياء مباشرة دون تدخل الاستدلال.

انظر إن كنت تستطيع أن ترى هذا: أنت - هذا الكائن الواعي - تدرك الإحساس والصورة والفكرة ووجود "الجسد". الجسد لا يدرك إحساسك الداخلي بالوجود.

يمكننا جميعًا أن نلاحظ هذه الحقيقة بوضوح بأنفسنا. لكن تحقق منها من منظورك الخاص.

فيما يلي بعض العبارات الأخرى التي يجب أن تطرحها على نفسك حتى تظهر لك مدى وضوح حقيقتها في تجربتك المباشرة، دون تحيز أو افتراض.

توقف عند كل عبارة من هذه العبارات لمدة 30 ثانية تقريبًا، مع تكرار كل جملة عدة مرات خلال تلك الثواني الثلاثين:

أعرف الجسد، لكن الجسد لا يعرفني. (تكرار) أرى حواسي، لكن الحواس لا تراني. (تكرار) جوهري الداخلي مدرك للجسد، لكن الجسد غير مدرك لجوهر ذاتي

أنا (تكرار) أنا تجربة جسدي، الجسد ليس تجربة أنا (تكرار)

انتهى. بسيط. واضح. حقيقة من حقائق الحياة. يمكن القول إنها الحقيقة الوحيدة التي يمكن التحقق منها تجريبياً.

أنت.

لا حاجة لأي افتراضات هنا، فقط ملاحظة مباشرة لا يمكن إنكارها.

بالإضافة إلى هذا "أنا هو"، أو يمكنك القول ضمن "أنا هو"، يظهر الجسد حينها كمزيج من الأفكار والأحاسيس والألوان والأشكال والافتراضات - كل ذلك ضمن الوعي الجوهري لـ "أنا هو".

لكن هذه المجموعة من الافتراضات والتصورات، التي أطلقنا عليها اسم "جسدي"، لا تتحول أبدًا إلى "أنا هو". إن تصور الجسد لا يؤثر أبدًا على الوعي نفسه. لا يمكنه ذلك.

حاول أن ترى هذا بنفسك من خلال شهادة مباشرة.

الوعي لا يوجد كشيء في الدماغ

لم يتمكن جراحو الدماغ والباحثون العلميون من العثور على الوعي نفسه في أي مكان في الدماغ، حتى بعد عقود من البحث الدؤوب. والسبب في ذلك هو أن الدماغ موجود كإدراكات داخل الوعي.

بكل وضوح. بلا شك. منطقياً. بشكل قاطع. ليس هذا لغزاً خفياً؛ نحن ببساطة مدمنون على افتراض شيء يتعارض مع الأدلة التجريبية. يمكنك أن ترى ذلك بنفسك مباشرة. هذه الحقيقة كتاب مفتوح لأي مراقب دقيق لما هو "فعلاً، تجريبياً".

عند الملاحظة دون التحيز المغري للمفاهيم "العلمية" المسبقة، مثل "الإدراكات ناتجة عن أشياء حقيقية، موجودة بذاتها، ومستقلة"، فإن هذا الإدراك (أن أي شيء يمكننا أن نسميه "الدماغ" موجود كإدراك داخل الوعي) يكون واضحًا بذاته حتى في فعل واحد من الملاحظة المباشرة والصادقة وغير المتحيزة.

لا يمكنك أبدًا إيجاد السماء بأكملها أو السماء الفعلية داخل سحابة لأن السحابة موجودة داخل السماء وتعتمد عليها. وبالمثل، فإن محاولة إيجاد

إنّ محاولة إيجاد الوعي في الدماغ محاولة لطيفة، لكنها في النهاية عبثية. إنها أشبه بمحاولة العثور على عقل الحالم داخل عقل متخيل داخل الحلم نفسه.

تصبح ملاحظة وجود الدماغ ضمن الوعي بديهية وطبيعية، ولا تبدو "مجنونة" بعد الآن، بمجرد تحررنا من الأفكار "العلمية" التقليدية التي غُرست فينا اجتماعيًا، مثل الفرضية الأساسية القائلة بأن للظواهر (الأشياء، ما ندركه) وجودًا خارجيًا مستقلًا (انظر: الافتراض الرئيسي (غير) العلمي (للمادية) [1، النظرية: 6.2.1]). وكأن الظواهر قابلة للملاحظة بمعزل عن الوعي، وهو أمر لم يسبق لأحد فعله من قبل. ومع ذلك، يكاد الجميع يسيرون على افتراض أن هذا هو الواقع.

إن تعريف أنفسنا - ككائنات واعية - بالجسد هو نتاج للعلم والخيال فقط.

إن الاعتقاد الشائع بالهوية الخاطئة للذات، والإحساس، والوعي، والروح، أو "أنا" أو "أنا هو"، مع التصورات بأننا، معًا، قد اجتمعنا تحت مسمى "جسدنا" وحدوده الظاهرة، هو سبب معظم معاناتنا، وتفكيرنا المضلل، وأفعالنا الخائفة، وتقاعسنا القائم على الخوف.

بسبب هذا الافتراض بأننا الجسد، أو أننا نعيش داخل الجسد، وأن الجسد بطريقة ما ينتج وعينا أو وجودنا، فقد أصبحنا نشعر كما لو أن الجسد هو تجربة العالم، بينما في الواقع (لكن انظر بنفسك)، فإن الوعي هو الذي يختبر كلاً من الجسد والعالم، على حد سواء.

الجسد ليس سوى جزء آخر من "العالم المتصور"

في الحقيقة، لا يمكننا فصل الجسد عن العالم، والعكس صحيح. فكلاهما جزء لا يتجزأ من نفس اللوحة الحالمة أو المشهد الطبيعي للتجارب داخل وعينا.

كما هو الحال في أحلامنا الليلية، حيث لا نستطيع فصل إدراك الجسد عن إدراك العالم الذي يتشكل فيه جسد الحلم ويؤدي وظيفته، كذلك لا يمكننا القول حقًا أن الجسد موجود بمعزل عن العالم الذي يبدو أنه يعيش فيه. فكلاهما يظهران لوعينا بسلاسة وتماثل، وبشكل لا ينفصل، كإدراك أو تجربة فحسب. كلاهما يشكلان نفس اللوحة، أو المجال، أو المشهد الحلمي للإدراك ضمن الوعي.

وبالتالي، فإن الجسد لا يوجد داخل العالم، بل إن الجسد والعالم موجودان بشكل لا ينفصل كمجال إدراك واحد ضمن الوعي.

تشبيه اللوحة

عندما ترسم شكلاً بشرياً صغيراً على لوحتك لمنظر طبيعي عشبي، يطل على خلفية من الجبال والسماء، فإن الشكل البشري والطلاء المحيط به - على شكل عشب وجبال وسماء - يمثلان جميعاً طلاءً متساوياً بالنسبة للمراقب المحايد. وجميعها "لوحة" متساوية بالنسبة للشاهد العلمي. وأي قول آخر ينطوي على افتراضات كبيرة وربما وهم حول طبيعة الأشياء.

في الواقع، لو وضعنا هامسترًا أمام هذه اللوحة التفصيلية، لما أدرك وجود "إنسان" في المشهد. سيرى الهامستر ببساطة ما نسميه "لوحة" أو "قماشًا" كجسم واحد، وسيتجنبه على الأرجح إذا ما اعترض طريقه إلى وجبته الخفيفة التي تنتظره خلف اللوحة. لا يكترث الهامستر إطلاقًا بالجسم الموجود داخل عالم هذه اللوحة. سيرى مجرد جسم واحد متكامل، لا جسمًا وعالمًا.

يتطلب الأمر مهارات بشرية لإضفاء المعنى لإنتاج/إسقاط وهم الانفصال داخل اللوحة. إنه يتطلب الخيال.

بمعنى آخر، يتطلب الأمر وهماً (افتراضاً غير مُثبت) لإدراك وجود جسد داخل عالم، بينما في الحقيقة، كل ما يمكننا قوله بيقين هو أن وعينا الجوهري الثابت مُفعم بإدراك سلس من اليسار إلى اليمين، ومن البداية إلى النهاية، ومن الداخل إلى الخارج. تجربتنا أشبه بلوحة متحركة رباعية الأبعاد. ومع ذلك، فهي مجال إدراكي واحد متكامل غير مُجزأ. وبدون تخيل أشياء منفصلة داخل لوحتنا المتحركة رباعية الأبعاد، يصبح هذا الأمر بديهياً وقابلاً للتجربة.

من منظور الوعي الجوهري غير الثنائي (الشيء الوحيد "الحقيقي" فينا بلا شك)، لا وجود للداخل أو الخارج، أو القريب أو البعيد، أو المكان أو الزمان، أو الانفصال أو التمييز. ليس بالمعنى الحقيقي على أي حال. إنما هو مجرد وهم للأشياء المنفصلة لأنها متخيلة، ثم مؤمن بها، وفي النهاية تُدرك على هذا النحو - وفقًا لمعتقداتنا أو توجهاتنا المختارة.

لا بد أن تكون مخدوعًا بخيالك ومعتقداتك لتتمكن من إدراك واقع خارجي أو مجزأ؛ عالم مكون من أشياء منفصلة. في وضوح طبيعي غير متحيز، لا تبدو هذه الأوهام مقنعة، إن بدت موجودة أصلًا. ببساطة لأنها لا تُصدق في الإدراك.

لا يُفرّق القماش والطلاء بين أجزاءٍ مُحددة، ولا يُعرّفان نفسيهما بجزءٍ مُعينٍ منهما أكثر من غيره. ولكن بطريقةٍ ما، ينجذب انتباهنا الذهني، المُتأثر بالطبيعة البشرية، نحو التماهي مع هذه المنطقة المُحددة من الطلاء، مُتخذين شكل ولون "جسمٍ ما"، ثم نتخيلها مُنفصلةً عن باقي ما يقع ضمن مجال رؤيتنا.

عندما نحافظ على منظور أكثر حيادية ودقة للوحة والطلاء - فنراهما كما هما ببساطة وطبيعية أو كما يبدوان - فإن هذا الشكل البشري هو الطلاء واللوحة على حد سواء، وكذلك العشب "حول الجسد" أو "الجبال في الأفق". من منظور اللوحة، لا يوجد فصل بين المنطقة المسماة "الشكل البشري" والمناطق المسماة "المروج" أو "الجبال" أو "السماء". كل هذه مجرد أوصاف ذهنية أضيفت إلى اللوحة كما هي ببساطة وحقيقة وطبيعية وتجريبية.

اللوحة صامتة تمامًا. لا تُعبّر عن أي شيء بخصوصها. نحن نضيف الضجيج. هذا الضجيج اختياري. بدونه، يمكنك رؤية الواقع. توقف عن إضافة الضجيج إلى ما هو عليه لثانيتين أو خمس، وشاهد الواقع.

الجسد ليس هو المُختبِر، أنت هو.

عندما نراقب تجربتنا المباشرة بموضوعية، دون إضافة أي فكرة مسبقة (وهو ما يمكنك فعله الآن)، نجد أننا لا نستطيع في نهاية المطاف إدراك أي فاصل حقيقي أو تمييز بين ما نسميه "الجلد" وما نسميه "الهواء المحيط بالجلد" أو "الجبال البعيدة" أو "الشمس في السماء". كل هذه الأشياء تنشأ على حد سواء كلوحة واحدة من الإدراك غير المنقسم ضمن الوعي الفطري. وكما هو الحال مع

تكامل جميع مكونات مشهد الحلم في ذهن الحالم وعدم قابليتها للتجزئة، فإن جميع الإدراكات هي نتاج عقل واحد - طبيعة واحدة - فقط.

لا يمكننا القول إن "الأشياء القريبة" تختلف جوهريًا عن "الأشياء البعيدة". لأنه في نهاية المطاف، عندما نزيل كل ما هو قريب من وصفه بـ"القريب"، وكل ما هو بعيد من وصفه بـ"البعيد"، فإن كل ما يمكننا ملاحظته بيقين هو أننا ندرك تمامًا نسيجًا واحدًا متكاملًا من الألوان والأشكال والأحاسيس والأفكار والأسماء. لا يمكننا أن نجد تجربة حقيقية لـ"القريب" أو "البعيد" دون أن نفكر فيه أو نصدقه كحقيقة ظاهرة.

وبالمثل، بدون تحديد عقلي لماهية أو معنى إدراك معين، لا يمكننا حقًا العثور على أي دليل في الملاحظة المباشرة والخالية من التفكير على أننا أقرب إلى الجلد مما نحن عليه الهواء المحيط بالجلد، أو أننا أقرب إلى ألوان الجسم مما نحن عليه ألوان السماء.

إن تعريف أنفسنا بالأحاسيس والصور التي تعلمنا أن ننسبها بشكل مصطنع وعقلي إلى "الجسد" هو خيار اختياري بحت. ومجرد كون تعريف الذات بالجسد المُتصوَّر خيارًا شائعًا لا يعني بأي حال من الأحوال أنه خيار دقيق أو حكيم أو مفيد. في الواقع، غالبًا ما يكون العكس هو الصحيح، على الأقل على هذا الكوكب.

في الوعي المباشر وغير المتحيز - الخالي من الافتراضات - لا يوجد أي دليل على الإطلاق على أننا الجسد!

لا يوجد دليل في الوجود التجريبي الخالص على أننا الإدراك المسمى "الجسد"، تمامًا كما لا يُفترض أننا أي إدراك آخر. لا يظهر الجسد كحقيقة ظاهرة إلا عندما يستحضره العقل من خلال مقارنته بالإدراكات الأخرى، التي تُعتبر حينها "ليست جسدي"، وهو شكل من أشكال التخيل. وبالتالي، فإن الانفصال مفهوم متخيل، لا وجود له في الواقع الطبيعي.

هل يمكنك أن تجد أي دليل حقيقي في وعيك بالوجود الخالص (توقف عن التفكير، وكن واعياً بالوجود...) على أن هذا الوجود الخالص يساوي بطريقة ما الإدراكات الجسدية حصراً، أو حتى على الإطلاق؟ سيكون من الأدق القول إننا إما لسنا أياً من ذلك (لأن لا شيء منه يؤثر على "أنا هو" أو يغيره)، أو أننا كل ذلك (لأن كل ذلك يملأ وعينا بالوجود بالتساوي).

لا يوجد أيضاً دليل في الوعي المباشر والمحايد على أن الجسد هو من يختبر العالم. هذه أيضاً مجرد فكرة متخيلة أو مفترضة، يسهل كشف زيفها بقليل من الممارسة والبحث الروحي العلمي.

تشير الأدلة الأوضح إلى أنك أنت - تلك القوة التي لا توصف للحياة ذاتها، الواعية - هو من يختبر العالم، وأن أحد العناصر المميزة لهذا "الإدراك العالمي" هو ما أسميته "الجسد". ولكن لا يوجد دليل مباشر على أن هذا الجزء المميز مما يُدرك (الجسد) هو نفسه من يختبر العالم. تمامًا كما أن الرجل في اللوحة ليس هو من يختبر الجبال. أنت من يختبر كلًا من الجسد والجبال في اللوحة.

لكن لأن هذه البقعة المحددة من الطلاء - أو هذه الأحاسيس والألوان والأشكال المحددة ضمن إدراكنا (والتي أصبحنا نصفها ذهنيًا بأنها "جسدنا") - تبدو ثابتة ومستقرة ودائمة معنا، بينما يبدو كل جانب آخر من اللوحة أقل اتساقًا ويتغير بوتيرة أسرع، فقد خدعت عقولنا (بمعنى ما) ذاتنا لتربط نفسها، أو حتى تُعرّف نفسها تمامًا، بهذا المزيج المحدد من الألوان والأشكال والأحاسيس ضمن إدراكها الخاص، المتكامل والمتساوي في كل شيء! لكن الجسد يتغير دائمًا أيضًا، تمامًا كما يتغير المشهد. في الواقع، الجسد هو المشهد.

يا له من أمر مضحك! ومع ذلك، كم هو كارثي على صحتنا اليومية، وعلى حالتنا النفسية، وعلى صفاء ذهننا وحكمتنا. وكم هو ضار بانسجامنا!

مع بقية لوحة الخلق وقدرتنا على فهم المعنى الحقيقي لوجودنا، وتكريس أنفسنا وفقًا لذلك. وكم هو عديم الجدوى هذا الافتراض، بل ومعيق، لإرساء سلام حقيقي ووحدة وتعاطف وتفاهم على هذه الأرض التي يُفترض أنها ملعبنا.

استوعب هذا: الجسد موجود داخل الإدراك فقط (الجسد ليس هو المُدرِك، بل هو المُدرَك)، ولم يتم العثور على الجسد بمعزل عن إدراكنا أو وعينا.

ومع ذلك، فقد ابتعدنا كثيراً عن إدراكنا لذواتنا لدرجة أننا الآن نعتقد ونشعر ونسير في الحياة كما لو أن الجسد يحتوي على طبيعتنا الحقيقية، وكما لو أن الجسد هو المجرب، في حين أنه عند التحقيق المباشر، يمكننا أن نرى على الفور بأنفسنا أنه ليس الجسد هو الذي يقوم بالتجربة؛ بل نحن.

أنا الذي أختبر كل إدراك بالتساوي، وبالنسبة لي، لا يوجد فصل أو تمييز حقيقي بين الشجرة، أو السماء، أو الجسد، أو أي جزء آخر من الوهم المدرك بداخلي. كل ما يُدرك هو مشهد الوعي الجوهري. حلم الله. التمييزات هي خصائص متخيلة، أو متخيلة بشكل مصطنع.

يمكننا جميعًا أن نرى، بقليل من الشجاعة وإسكات العقل المشروط، أن وعينا ليس هو ما يحتوي على وعينا، بل وعينا هو الذي يحتوي على إدراك وافتراض الجسد، وهو ما يعادل أي إدراك أو افتراض آخر نسميه "ليس جسدًا" أو "خارج الجسد".

الداخل والخارج، البعيد والقريب - هذه الثنائيات ناتجة عن التفكير التأويلي فقط؛ لا يوجد دليل على وجودي في الواقع. بالنسبة لي، لا يوجد بعيد أو قريب، لا داخل ولا خارج. يوجد فقط أنا + أي إدراك يظهر كمشهد رمزي للذات. وكل هذا المشهد متكامل لا يتجزأ.

الوجود الكامل، غير المزدوج، المتكامل هو الحقيقة الوحيدة. جميع الاستنتاجات الأخرى هي مجرد تداخلات استدلالية. تُعرف أيضًا باسم: تشويه (الحقيقة الواحدة). تُعرف أيضًا باسم: دوامة أو وهم. تُعرف أيضًا باسم: وهم (عند تصديقه، خاصةً).

إن ما نختاره بعد ذلك لتسمية هذه التصورات، وكيف نختار التمييز بين جوانب إدراكنا الكلي، هو أمر اختياري تمامًا ولا يصبح أبدًا علمًا، بل يُشكل "الواقع".

تطبيق مفهوم "ما أنا؟" على جسدك

لذا، قم بتطبيق سؤال "ما هو/أين هو أنا/أنا الحقيقي في كل هذا؟" على إدراكك أو تجربتك لجسمك، كجزء من المشهد الكامل لحلمك الآن.

حرّر إحساسك بذاتك من إدراك الجسد الواحد في كل مرة (سواء كان إحساسًا أو صورة أو كلمة).

حرّر إحساسك بذاتك، أو هويتك الجوهرية، تدريجيًا من إدراك الجسد، ببساطة من خلال تجاوز تصورك المشروط بأنك جسدك، واستبدله بالملاحظة المباشرة لذاتك.

استمر في مراقبة رقعة الألوان والأحاسيس داخل إدراكك، والتي أصبحت تصفها ذهنياً بأنها "جسدي"، واسأل نفسك: "هل هذا الجانب (الجسد أو أي من وظائفه أو جوانبه) هو أنا حقاً؟ هل التجربة التي تعلمت أن أسميها "جسدي" تساوي أنا فعلاً؟"

استمر في ملاحظة أن الإجابة التجريبية - دون تفسير - هي بوضوح تام: "لا. أنا هو أنا، والجسد يظهر لي كجزء من رؤيتي. علاوة على ذلك، أحتاج أولاً إلى تسمية هذا الإدراك بـ"الجسد" قبل أن يظهر لي كجسد قابل للتجزئة. قبل أن أمنحه معنى أو قيمة غير علمية، فهو ببساطة جزء لا يتجزأ من إدراكي المتكامل ككل. وكل مشهد يحتاجني لكي يظهر، بينما لا أحتاج إلى أي مشهد لكي أكون."

انظر، مرارًا وتكرارًا، إلى أن "الجسد ووظائفه، أو جوانبه" كلها تظهر لي، وانظر إلى أن هذا "أنا" يظل حرًا، ثابتًا، وخاليًا من الإدراك الذي أصبحت تفكر فيه على أنه "جسدي". كرر، كرر، كرر.
كل ما نلاحظه، حين لا يُصنّفه العقل المراوغ، هو في جوهره إدراكٌ خالصٌ وحرٌّ لا غير. والإدراك (مشهد الوجود)، بدوره، يعتمد كلياً عليّ، بل ويرتكز عليّ. فبدوني، لا إدراك ولا أحد.
نحن نفسر ونحدد الفروقات والانقسامات التي نضعها بأنفسنا ونتفق عليها. لا يوجد تأكيد لأي من هذه الفروقات من خلال الملاحظة التجريبية أو التجربة المباشرة. مهما افترضت أدبياتنا وخيالاتنا الجماعية أنها حقيقة بديهية، ومهما تكرر استسلامنا لعالمنا المريح من الافتراضات "العملية"، فإنها تبقى غير صحيحة. انظروا فقط، من أجل المسيح. حرفيًا، من أجل وعي المسيح (أي: الذات)، انظروا فقط. قاوموا كل الافتراضات، وابقوا في حالة وعي.
انظر مباشرةً إلى حقائق تجربتك الشخصية، ولا تُضفِ عليها شيئًا. أدرك، وتحرّر. لم تكن يومًا جسدك. "جسدك" في الحقيقة غير موجود. أنت مُتحرّرٌ من الجسد، حتى وإن بدا جزءًا من مشهد الوعي المُتكامل.
-[أنا، ممارسة: A3.18]-

المفتاح رقم 18: هل إدراكي خارجي أم داخلي؟
إن الذات، في جوهرها الحقيقي، لا أبعاد لها. جميع الإدراكات تنشأ من هذا الواقع غير البعدي وتذوب فيه، وهي وهمية حتى في الوقت الذي تظهر فيه.
...
أين يقع العالم؟
تحديد الصوت.
من الأفضل استخدام صوت متكرر أو ثابت، مثل صوت الثلاجة، أو تغريد طائر، أو صوت نهر أو بحر قريب، حتى تتمكن من استخدامه باستمرار لبضع دقائق للتدرب. إذا تلاشى الصوت أو اختفى، فما عليك سوى الاستمرار من خلال تحديد صوت مختلف.
هل لديك صوت؟ حسنًا، ركز عليه الآن.
بمجرد أن تشعر بأنك قد فهمت ذلك الصوت جيداً، اسأل نفسك الأسئلة التالية: "هل هذا صحيح مقابل ذاك؟". مع كل سؤال، تحقق من تجربتك المباشرة لمعرفة أي إجابة هي الأكثر دقة من الناحية التجريبية.
لا تفترض أي شيء.
انظر فقط...
-هل أسمع ذلك الصوت "هناك"، أم أسمعه "هنا"؟ أين أسمعه؟
.لا تفترض. .اكتشف أين أو مع من سمع هذا الصوت.
-هل أسمع ذلك الصوت "هناك" أم أسمع ذلك الصوت "هنا"؟
.لا تفترض. .اكتشف أين أو مع من سمع هذا الصوت.
-هل أسمع ذلك الصوت "خارج نفسي"، أم أنني أسمع ذلك الصوت "داخل نفسي"؟
.لا تفترض. .اكتشف أين أو مع من سمع هذا الصوت.
-هل أسمع ذلك الصوت بوسائل خارجة عني، أم أنني أسمع ذلك الصوت بوسائلي الخاصة؟
.لا تفترض. .اكتشف أين أو مع من سمع هذا الصوت.

إذا نظرت بانتباه شديد، سترى بنفسك أنك لا تسمع ذلك الصوت "هناك"؛ بل في الحقيقة، أنت تسمعه "هنا".
داخلك وبمفردك.
قد يبدو الصوت وكأنه صادر من مصدر يبعد عنك حوالي ثلاثين متراً، لكن أين يكمن إدراكك للصوت، الذي يبدو وكأنه "هناك"؟ ألا يحدث كل هذا داخلك ومن خلالك أنت؟ حتى الإحساس بالمسافة يُدرك هنا، فيك أنت.
أين يتم تسجيل الصوت - بما في ذلك المسافة الظاهرية بينه وبين الجسم - وكيف يتم إدراكه؟
أين تتم مشاهدة "الوجود في الخارج"؟ ومن قبل/في أي شخص؟
ألا يُسمع ذلك "الصوت البعيد" هنا في داخلك؟ ألا تلتقي كل إدراكات داخل ذاتك؟
ما الفرق بين ضوضاء قادمة من مسافة بعيدة، وضوضاء داخلية، مثل طقطقة عظامك، أو دقات قلبك، أو صوت أنفك عند الشهيق بقوة، أو حتى "صوت" أفكارك أو أغنية "في رأسك"؟ لمجرد أن صوتًا ما يوحي بأنه قادم من مسافة مئة متر، ولمجرد أن صوتًا آخر يوحي بأنه قادم من مسافة أقرب بكثير، ألا يُلاحظ كلا الصوتين بنفس القدر كإدراكات لحظية داخل الوعي؟
المسافة هي تفسير ذهني للحاضر والمستقبل
لنفترض أنك تشاهد فيلمًا على التلفاز، ويظهر فيه جبال خلابة في الأفق، وشخصية رئيسية تقف بالقرب من الكاميرا أمام هذه الجبال (كما في مثال اللوحة السابق). يبدو كل من صورة الشخصية الرئيسية والجبال البعيدة بنفس القرب من بكسلات الشاشة.
من وجهة نظر بكسلات التلفاز، لا يوجد مشهد ثلاثي الأبعاد، ولا مسافة. إن الوهم والإحساس بالمسافة هما نتاج تفسيري بحت. إنه فعلٌ كامل!
في الواقع، تلتقي الشخصية "القريبة" والشخصية "البعيدة كالجبال" على حد سواء في "اللحظة الراهنة" على شاشة التلفاز. المسافة وهمٌ يظهر ضمن تساوي تام في العمق (أو انعدامه، في الحقيقة). وبالمثل، في "الحياة الواقعية"، توجد جميع الأبعاد في نهاية المطاف كأوهام ضمن حقيقة الله الأصلية غير المكانية والزمانية.
أنا، في جوهرها، بلا أبعاد. كل ما له أي بُعد، مهما كان، ليس حقيقياً في نهاية المطاف، إلا كتجربة وهمية لواقع بلا أبعاد (وبالتالي، لا نهائي). الأبعاد، بحكم تعريفها، هي بنى لا نهائية. وهكذا، فإن الواقع، لكونه لا نهائياً، بلا أبعاد.
وينطبق الأمر نفسه على الأصوات التي يصدرها هذا الفيلم عبر مكبرات الصوت. قد يُعرض الصوت بطريقة توحي بأنه قادم من خلفك، أو إلى يسارك قليلاً، أو من مسافة بعيدة، ولكن في الواقع، تُصدر جميع هذه الأصوات من نفس مكبر الصوت وفي نفس المكان.
الدماغ والحواس كذلك. فهما يُنتجان ويُشوهان تجربتنا للواقع؛ ولا يُدركان الواقع كما هو. وهذا منطقي، لأن كل تجربة في نهاية المطاف وهمية، أو زائفة (بمعنى أنها لا تملك أي واقع مستقل)، والواقع وحده هو الحقيقي.
ينطبق تشبيه شاشة التلفاز وصوته، اللذين يوفران أوهامًا أو تفسيرات للعمق والمسافة، بل وينطبق بشكل أكثر دقة على الوعي وفيلمه من الإدراكات. أيًا كان الإدراك الذي ينشأ، حتى الإدراكات التي تبدو أو تُسمع أو تُظن أنها تنبع من مسافة بعيدة، أو من خارج الذات، فأين تُسجل تحديدًا؟ أين تُعرف؟ أين تلتقي؟ أين تُدرك أو تُنتج؟ انظر...

أين يمكن القول بشكل حصري أنها تظهر حقًا دون الانزلاق إلى الافتراض الرئيسي (غير) العلمي لوجود واقع خارجي؟
حاول حقًا أن تحصل على إحساس مباشر بكيفية حدوث جميع الأصوات - تسجيلها - داخل وعيك الجوهري، والذي يكون دائمًا "هنا والآن". كل شيء يحدث بداخلك.
على الرغم من أن طبيعة الصوت تصنفها عقولنا على أنها "قادمة من مسافة بعيدة" أو "قادمة من هناك"، إلا أن إدراك سماع الصوت يحدث بالكامل ضمن المستوى الأكثر حميمية من وجودنا؛ لا ينفصل عن "الخلفية" غير الثنائية، واللا مكانية، واللا زمانية للوعي الجوهري الذكي بشكل لا يمكن فهمه وأساس وجوده الموحد.
لا يمكننا فصل الصوت نفسه عن سماعه، ولا يمكننا فصل الرؤية نفسها عن رؤيتها. ففي نهاية المطاف، لم يسبق لأحد أن أدرك صوتًا خارج نطاق إدراكه السمعي، أو أن أدرك رؤية خارج نطاق إدراكه البصري. كل هذا يحدث في داخلك. كل ما يمكننا قوله بيقين، دون افتراضات مسبقة، هو أن الصوت موجود فقط في نطاق إدراكه السمعي، أو ضمنه؛ أي في الإدراك أو التجربة التي يبدو عليها.
لا يوجد حلم في الليل إلا داخل العقل نفسه. جميع الأصوات والمشاهد داخل الحلم، بما في ذلك أصوات ومشاهد "شيء ما في البعيد"، تظهر على مسافة صفرية من عقل الحالم.
كل ما تختبره يحدث على بُعد صفر منك كوعي. لذا، فإن فكرة "الخارج" ليست سوى فكرة مُلصقة؛ فكرة هي نفسها مجرد مظهر يظهر على بُعد صفر منك... ترى، ما لديك هنا - في هذا المنطق المدعوم تجريبياً - هو دائرة الحقيقة التي لا مفر منها والتي تقود نحو مزيد من التنوير والحرية والمعرفة.
كل شيء هو مظهر ذاتي، بمعنى: مظهر مصنوع من الذات، يظهر للذات، ناتج عن الذات، ومنتج للذات، حتى تتمكن من معرفة نفسها بشكل أكثر اكتمالاً.
يا أصدقائي، المكان والزمان مجرد أوهام، وكذلك الفصل بين الظواهر التي تُشكل هذه الأوهام. كل شيء، في الحقيقة، هو أنت أنت بكل سلاسة. المسافة، بل والمكان نفسه، ما هي إلا تفسيرات للوجود الواعي هنا والآن، الذي لا أبعاد له.
كل شيء في الواقع غير ثنائي. لا ينقسم. لا ينفصل. لا مسافة. لا فصل.
هناك حقيقة واحدة فقط.
الخلق هو نتيجة وهمية لمجموعة لا متناهية من التفسيرات، والتي تُمكّنها هذه الحقيقة الفريدة غير القابلة للتجزئة. الأوهام لا تصبح حقيقية أبداً.
طبّق هذا على حاسة البصر لديك
اختر شيئًا بعيدًا إذا كنت في الخارج، أو شيئًا ما في غرفتك إذا كنت في الداخل.
تبدو لنا جميع الأشياء بصريًا، من خلال افتراضاتنا وآلية تصنيفنا، وكأنها تحدث "على مسافة من أعيننا". هكذا عرّفنا حقيقة الرؤية. لكن هذه مجرد فكرة! وكذلك الشعور بأن "الشيء هناك، وبالتالي أنا هنا" ليس إلا فكرة داخل كيانك غير الثنائي.
نعم، يبدو الأمر وكأنه "خارجي"، لكنك تدرك حتى وهم "ما هو خارجي" هنا. فالخارجي، على هذا النحو، ليس سوى مظهر ذاتي للوعي بالمكان.
أين يُدرك العالم/يُعرف؟ أين يقع فعلاً؟

إذا افترض عقلك أن ما تراه بعينيك يقع خارج نفسك ("هناك")، فما عليك سوى الاستمرار في السؤال: "أين تحدث أو أين تقع هذه التجربة للفضاء البصري والمسافة نفسها؟" لأن المسافة نفسها ليست سوى إدراك داخلي للوعي.

وبذلك، يبدأ الداخل والخارج بفقدان حقيقتهما، وينكشفان على أنهما مجرد أفكار. ثم تُستبدل هذه الأفكار والأوهام تدريجيًا بالواقع الحقيقي غير الثنائي وغير المحدود لذاتي، ليملأ إدراكك.

بمعنى آخر، أنت تتعامل مع نفسك بصدق لأول مرة في حياتك. العلم قائم على الواقعية. لذا، فلنكن واقعيين. الأفكار مجرد أفكار، والحقيقة لا تُعرف إلا وراءها.

هل أنت مستعد للتخلي عن نظرتك للعالم من أجل الواقع؟

إنّ هذه الرغبة العلمية الحقيقية تتطلب شجاعة التخلي عن نظرتك الحالية للعالم، مقابل معرفة الحقيقة المطلقة. هذه النظرة المادية للعالم هي التي يتفق معها مليارات البشر حاليًا، ولذا يبدو من المريح لك التمسك بها. ففي نهاية المطاف، سيرغب غرورك في تجنب العزلة الاجتماعية، والسخرية، والنبذ، فضلًا عن التيه في هذه الحياة النسبية للمكان والزمان والأشياء.

لذا أقول: إن العالم الحقيقي (الروحي) هو شجاعة نادرة وعميقة في حد ذاتها.

معرفة الحقيقة شرفٌ عظيم، ولذا فمن الشرف السعي إليها بكل إخلاص. ما عدا ذلك فهو كسلٌ وانغماسٌ في الذات ورضا بالواقع، ويفتقر إلى الوعي والإرادة. ربما يكون ذلك دون قصد، ولكن هذه هي الفكرة تحديدًا. لقد أصبحتَ بلا وعي. إن اللاوعي عدوٌ للشرف، والجدية، والإيثار، والشجاعة، والعلم، والتمسك بالحقيقة، والرغبة في خدمة الكل. التخلي عن الذات - أن تكون بلا أنانية - هو أن تكون في صف الحقيقة وكل ما هو كائن.

أنت نائم وتحلم بهذا. لذا، فأنت تفتقر تلقائيًا إلى الشرف. هذا أمرٌ مُسلّم به في الواقع، وأنت محبوبٌ إلى الأبد، فلا تقلق ولا تُصدر أحكامًا قاسية. مع ذلك، يمكنك أن تستيقظ وتصل إلى أسمى مراتب الشرف في الوجود: إدراك الذات، ومعرفة الله، والتماهي مع الواقع. ستكون الحرية المطلقة مكافأةً لشجاعتك.

-[أنا، ممارسة: A3.19]-

المفتاح رقم 19: من هو الرئيس: هل يعرفني العالم أم أنني أعرف العالم؟

كيف يمكن أن تقع ضحية لأي شيء ضمن إدراكك، عندما ترى بوضوح أن كل ما يمكن أن "يحدث" موجود داخل كيانك الأبدي، غير المتغير، غير المتأثر، وغير الزمني كمجرد مظهر؟

...

أيهما يأتي أولاً، أو أيهما الأكثر جوهرية: ذاتك، أم الإدراك الذي يظهر لك/داخل ذاتك الآن؟

بينما يمكننا القول بأن كلاً من العقل الباطن، والتصورات التي يدركها العقل الباطن، تنشأ أو تُعرف في وقت واحد، إلا أنه سيكون من السخف إنكار حقيقة أن العقل الباطن ثابت، في حين أن محتوياته أو تصوراته متغيرة باستمرار.

وعلى هذا النحو، من الآمن القول أن ME تأتي أولاً أو توجد بشكل أساسي (قبل) الإدراك، وأن الإدراك "ثانوي" وأكثر عابرة.

نحن بحاجة إلى "أنا هو" (أي، نحن بحاجة إلى أن نكون) لكي نعرف الإدراك، لكننا لا نحتاج إلى أي إدراك معين لكي نكون (أنا هو).

إذن، من هو الرئيس؟ أنت هو الرئيس. ليس العالم الذي تدركه، ولا أي شيء فيه. ولا حتى شخصك، فهو مجرد جزء من المشهد الوهمي. أنت وحدك، أنت الحقيقي الذي لا شكل له، هو الرئيس، السيد. إنّ الشعور بالضحية، أياً كان نوعه، يتطلب الاعتقاد بأنّ ما ندركه هو المسيطر (علينا)، وأننا مجرد ضحايا/فاعلين عاجزين في هذا "العالم الخارجي الحقيقي". عندما تستوعب هذا، بشكل حقيقي ووجودي، فإنّ شعورك الكامن بالضحية، بل وحتى الضعف، سيصبح اختيارياً أو ثانوياً أو حتى معدوماً تماماً - على الأقل في أوضح لحظات معرفتك للواقع بشكل خالص.

تنصل:

لا يعني هذا الإدراك أننا نصبح غير مبالين، أو واهمين، أو غير مبالين، أو متسلطين، أو متغطرسين، أو مغرورين، أو غافلين عن القواعد المتعارف عليها، أو غير مكترثين بذواتنا الأخرى. في الواقع، كل هذه السلوكيات الدنيئة والمخزية هي تشوهات ناتجة عن استهانتنا بذواتنا لفترة طويلة.

بمجرد أن نحرر أنفسنا تجريبياً من أوهامنا ونفهم ذواتنا في وضعها "الرئيسي"، فإن ميلنا إلى إثبات أنفسنا للآخرين كشخصية صغيرة، أو كبناء اجتماعي أو معتقد، أو "استعادة قوتنا"، أو "إلغاء أي شيء يجعلنا نشعر بالسوء تجاه أنفسنا" يبدأ بالاختفاء بسرعة كأوهام مثيرة للسخرية ناتجة عن افتراضنا السابق ضيق الأفق عن أنفسنا.

الحرية لا تناضل من أجل قضايا صغيرة ووهمية؛ لأنها قد انتصرت بالفعل.

قد تُعبّر الحرية عن حكمتها في مواجهة الطغيان والجهل، حتى من خلال أفعال تبدو معارضة في بعض الأحيان، تُنفّذ في ظل وهم العالم، لكنها لا تنخدع أبدًا بالتحيزات والأفكار المُقيّدة التي تُوهم بأن طبيعتها الذاتية محصورة أو قابلة للقهر بأي من هذه التصورات، بما في ذلك التصور الذي نُطلق عليه عادةً اسم "الآخرين". لا أحد يستطيع قهر الذات، لأن الذات هي كل ما هو موجود، ولا وجود لذات أخرى.

لا تُفعَّل الحرية الحقيقية وضعية السيطرة خارجيًا (في عالم المادة) إلا عند الضرورة لحماية "أبناء الأوهام البريئة" (أولئك الذين يحترمون الإرادة الحرة) من "أبناء الأوهام الشريرة" (أولئك الذين ينتهكون الإرادة الحرة). ولكن حتى أعداء البراءة - رغم معارضتهم -

من قبل الحكيم في العالم النسبي للوهم عند الحاجة - محبوبون أساساً من قبل الذات الحكيمة.

لا يشعر الذات أبدًا بأنها مضطرة للدفاع عن نفسها، لأنها ترى بوضوح أن لا شيء في نطاق الإدراك يعارضها. ترى أن كل شيء هو ذاتها، ومع ذلك لا تؤثر على نفسها أبدًا. إنما تعمل فقط لحماية وتوجيه الذوات الأخرى، التي لا تزال تحلم.

من يعرف من؟

تحقق من نفسك: هل كل ما تدركه في هذه اللحظة (العالم) مدرك لإحساسك الداخلي بالوجود - المعرفة المتأصلة في "أنا"، والتي تكون دائماً معك في أو كخلفية لكل تجربة من تجاربك؟

أم أن إحساسك الأعمق بذاتك هو ذلك الذي يدرك كل ما يبثه عقلك وخيالك وحواسك الجسدية في هذا الفضاء الشاسع من الإدراك باعتباره "العالم"؟

اكتشف. انظر مباشرة. لا تفترض أي شيء ولو لمرة واحدة!

لا تُدخل "العالم الذي افترضته سابقًا" معك في تحقيقك. تخلَّ عن كل الأفكار المسبقة. تحلَّ بالشجاعة. كن واقعيًا. اسعَ إلى الشرف.

لا تفترض شيئاً. فقط انظر وابقَ حاضراً بلطف ودقة وانتباه مع السؤال: "هل هذا المظهر/التجربة/الإدراك مدرك لي، أم أنني مدرك لهذا الإدراك؟"

إذا كان الأمر كذلك، فمن هو السيد؟
وهل يمكنك أن تجد أي تصور يمثل استثناءً من هذه الحقيقة التي يمكن ملاحظتها مباشرة؟
إن الذات هي العارفة بكل شيء، لكنها لا تُعرف بأي شيء، تماماً كما ترى العين كل شيء لكنها لا تستطيع أن ترى نفسها.
-أدي شانكارا
طوال سنوات بحثي الذاتي المعمق، لم أجد استثناءً لهذه الحقيقة الواضحة. بالطبع، لك حرية عدم تصديق ذلك والقيام ببحثك الخاص. مع ذلك، أؤكد هنا أنك سيد كل إدراكاتك. أنت ذلك الفضاء اللامحدود، الحميم، الواعي، الذي يجمع كل ما تختبره أو تدركه، دون أن تخضع هذه الحساسية لأي ظاهرة. في الحقيقة، لا يطغى الوعي الجوهري على الإدراكات.
من المستحيل بنيويًا أن تطغى علينا التصورات. هذا واضحٌ جليّ، ومع ذلك، نتجاهله بسهولة وبشدة لدرجة أننا مستعدون لخوض حربٍ ضروسٍ من أجل مفاهيم طفولية سخيفة وغير منطقية وغير صحيحة وخاطئة داخل نظارات الواقع الافتراضي، وذلك لتفسير إحساسنا الخاص بالواقع.
يمكنك أن تخدع نفسك، بالتأكيد، لكن حقيقة الذات لا تُطغى عليها التصورات أبدًا، بما في ذلك ملايين أوهامك. في نهاية الكون بأسره، ستظل أنت أنت، كيانًا لا تشوبه شائبة.
إنّ ذاتك هي المتحكمة المطلقة. لا شيء مما تدركه يملك أي سلطة حقيقية عليك، إلا إذا نسبتَ إليه أو افترضتَ أنه يملك سلطة عليك. وهذا ما يُسبب كل أشكال السعي المضلل والتصرف الخاطئ التي أنتجها عالم "اللاعبين" البشريين غير الواعين.
كيف يُمكنك أن تقع ضحيةً لأي شيءٍ ضمن نطاق إدراكك، إلا إذا اعتقدتَ أنك موجودٌ في عالم الإدراك ككتلةٍ من اللحم؟ أو الأسوأ من ذلك، أنك موجودٌ داخل هذا الجزء الجسدي من لوحة الإدراك – بدلاً من رؤية الحقيقة القائلة بأن كل ما يُمكنك إدراكه موجودٌ داخل كيانك الأبدي، الثابت، غير المتأثر، والخالد؟
كن متواضعاً بمعرفة نفسك كرئيس – سيد لا يقهر – لسلسلة الحياة المستمرة من المظاهر الذاتية والتجارب والأحداث الظاهرية.
-[أنا، ممارسة: A3.20]-

Keys20: يوم في حياة حلم
ببساطة، مارس حياتك اليومية وأنت تعلم أنك تحلم بكل شيء ضمن وعي أعمق أو أعلى.
...
إليكم تجربة ممتعة وفعّالة يمكنكم تطبيقها، ليس لدقيقة واحدة فقط، بل ليوم كامل. تنبيه: قد تبدو التجربة غريبة بعض الشيء إذا كنتم حديثي العهد بهذه التعاليم!
ببساطة، حدد يومًا في حياتك خلال الأسبوع أو الأسبوعين القادمين، حيث ستلتزم بتفسير كل شيء كما لو كان إدراكًا يشبه الحلم موجودًا داخل الوعي فقط، تمامًا مثل أحلامك في الليل.
باختصار، تظاهر بأنك تحلم.
عندما تحلم حلماً واعياً، فأنت تدرك أنك تحلم، حتى وإن لم تكن مستيقظاً جسدياً. هذا يسمح لك، أثناء الحلم، برؤية الحلم على حقيقته: إدراك أو خيال أو هلوسة من نوع ما تحدث في عقلك أثناء الحلم. ويشجعك هذا على عدم المبالغة في تصوير كل شيء في الحلم على أنه واقعي وجاد، بل يستحضر لديك روحاً مرحة وإبداعية.

يمكننا تحقيق وضوح مماثل وخفة وبهجة في "حلم اليقظة" ببساطة عن طريق التفسير المستمر، أو "التظاهر"، بأن كل ما ندركه هو حلم يحدث داخل هويتنا الحقيقية أو وعينا، والذي يستريح (كما لو كان نائماً) في بُعد آخر أعلى من الوهم الكبير.
عندما تخوض هذا التمرين - إذا لاقى صدى لديك وشعرت بالاستعداد والتوازن النفسي والعاطفي الكافي له - تأكد من أنك ما زلت تتعامل مع العالم كما لو كان موجودًا عندما يتعلق الأمر بسلوكك وأخلاقك وقيمك، وما إلى ذلك. ربما يكون هذا بديهيًا لأولئك الأذكياء والمتواضعين بما يكفي للوصول إلى هذا الحد في هذا الكتاب، ولكن مع ذلك أشعر بأنني ملزم بإدراج هذه النصيحة هنا.
كقاعدة عامة: استشعر في داخلك أن العالم غير حقيقي، مصنوع من خيالك فقط، وتصرف في الخارج كما لو كان حقيقيًا. أي، انظر إلى الآخرين ككيانات حقيقية، لاعبين آخرين دخلوا عالم اللعبة نفسه، وعاملهم كما تحب أن تُعامل، محترمًا إرادتهم الحرة دائمًا. إذا التزمت بهذه القاعدة الذهبية، وشعرت بالاستقرار النفسي والثقة بالنفس، فستستمتع كثيرًا بهذا التمرين.
إذا أدركتَ بوضوحٍ كافٍ حقيقةَ الظواهر، فلن تضطر بعدُ إلى التظاهر بأن العالم غير حقيقي والتصرف ظاهريًا كما لو كان حقيقيًا. بل ستعرف أن العالم غير حقيقي، وستتظاهر ظاهريًا كما لو كان حقيقيًا بفضل حكمتك الفطرية ورحمتك - وهما صفتان متأصلتان في كيانك غير المخدوع.
عندما أقول "غير واقعي" لا أقصد أن العالم يفتقر إلى الأهمية أو الهدف أو الوعي، بل أقصد أنه لا يوجد شيء موجود كحقيقي ومستقل في حد ذاته.
خلال المدة التي تخصصها لممارسة هذا التمرين، استمر في الشعور وكأنك تشاهد حلماً. تخيل أن "ذاتك الحقيقية" مستلقية في سرير مطلق في بُعد سماوي من أبعاد التعبير، "نائمة"، وأن هذه الذات الحقيقية تخوض تجربة حياتك الحالية (تجسدك)، كما لو كنت تحلم حلماً ليلياً قد يبدو وكأنه يستمر لسنوات، بينما لم تكن نائماً إلا لساعة واحدة.
ببساطة، مارس حياتك اليومية وأنت تعلم أنك تحلم بكل شيء ضمن وعي أعمق أو أعلى.
احلم، ولكن بوضوح تام!
-[أنا، ممارسة: A3.21]-

المفتاح رقم 21: شاهد أنك لا تفعل شيئًا
إنّ الشعور بالفاعلية هو قيد. أدرك أنك لست الفاعل، وتحرّر. - أشتفاكرا غيتا
...
طريقة بسيطة وسريعة المفعول بشكل لا يصدق
ببساطة، وظّف قوة مراقبتك - وعيك - في الأنشطة التي يبدو أن جسدك منخرط فيها في أي لحظة معينة.
وبهذه الطريقة، يمكنك دائمًا "التأمل في الذات" باستخدام عمليات جسمك اليومية للتركيز على التمييز بين الذات والأنشطة.
لقد كنتَ تُراقب جسدك في تمارين سابقة، ولكن عند ممارسة هذا المفتاح، عليكَ أن تُركّز قدرتك على الملاحظة على الإحساس بالأنشطة، وخاصة أنشطة الجسد المادي. لاحقًا، يُمكنك تضمين أنشطة العقل (الجسد الخفي) أيضًا، وهي أنشطة أكثر دقة، وبالتالي، يصعب رصدها.
مهما فعل جسدك، لاحظ أنني لست من يقوم بذلك.

عندما يمشي جسدك، انتبه لوجودك الواعي قبل إدراك الجسد (مثل شاشة السينما التي توجد قبل الفيلم المعروض عليها)، ولاحظ كيف ينخرط جسدك في فعل المشي، وأن جوهرك الداخلي لا يمشي. لاحظ ببساطة كيف أن "أنا" لا "أقوم" بالمشي. فعل المشي جزء من المشهد المحيط الذي يشمل ما اعتدتَ تسميته "الجسد"، فعل المشي لا يحدث لذاتك. يتحرك المشهد المحيط بطرق لا حصر لها، دون أن تتحرك أنت قيد أنملة.

عندما يقوم جسدك بتنظيف أسنانه، لاحظ كيف أن الذات - أنا - تشهد هذا المشهد فحسب. أنت لست من يقوم بتنظيف أسنانك؛ بل إن تنظيف الأسنان يحدث لجسدك ومن خلاله، ويظهر هذا النشاط كفيلم يُعرض على شاشة وعيك. إن عملية تنظيف الأسنان تخص جسدك؛ أنت لست من يقوم بتنظيف أسنانك. في الواقع، أنت لا تملك أسنانًا. أنت تملك فقط الوعي أو "أنا هو". اللوحة المتحركة رباعية الأبعاد هي التي تنظف أسنانها بنفسها.

تنتمي الأنشطة إلى أجسامها/مركباتها الخاصة، كجزء من بنية هذا الوهم الذكي. فالأنشطة البدنية، كالمشي، تنتمي إلى الجسم المادي. أما الأنشطة الدقيقة، كالتفكير، فتنتمي إلى الجسم اللطيف (العقل). والافتراضات والمعتقدات العميقة، بل والأكثر دقة، على مستوى البذور، هي أنشطة تنتمي إلى الجسم السببي (العقل الأعلى/الأعمق "اللاواعي"). لكن لا شيء من هذه الأنشطة، ولا مركباتها (أجسامها) الخاصة بالتعبير واكتساب الخبرة، هو في الحقيقة أنشطتك أنت. فالجسم السببي الأعظم لا يمشي، ولا يأكل، ولا يتكلم، ولا يفكر، إلخ.

نعم، لقد اختارت إرادتك الحرة في نهاية المطاف، أو وافقت على، طرق ووسائل جسدك في التعبير عن نفسه ضمن مستويات الوهم المختلفة، وتمارس إرادتك الحرة تأثيرها على هذه الأجساد وأنشطتها. ومع ذلك، تبقى طبيعة وجودك بمنأى عن هذه الأنشطة، ولا تتشابك أبدًا مع كونك فاعلًا لأي منها.

أنت تظن أو تفترض أنك تقوم بهذه الأنشطة فقط بسبب التكييف المادي، ونسيان الذات، والافتقار العام إلى اليقظة الذهنية الحقيقية، أو ذلك الوعي الواضح "القاطع" الذي يتم إيصاله إليك

إن وجود كل نشاط في كل لحظة هو نتيجة لتصور خاطئ شائع للغاية، يحدث عندما تخلط بين ذاتك وما ليس ذاتك (المظاهر)، دون وعي كافٍ "يخترق" الوعي، أو اليقظة الحقيقية، لإنقاذك من هذا الافتراض المؤلم وما يترتب عليه من "شعور الذات بالفاعلية".

الوعي الحاد بعدم الفاعلية يحرر

عندما تكون واعياً بظهور ما تشعر أنه نشاط، فإنك تكسر الوهم الذي يرمز إلى "أنا أفعل هذا أو ذاك". عندما لا تكون واعياً تماماً بظهور ما تشعر أنه نشاط، فإنك عادة ما تكون غارقاً في حالة من الإدراك الأقل يقظة وحالة الوعي التي تشعر وكأنها "أنا الجسد الذي يفعل هذا أو ذاك".

ببساطة: بدون وعيٍ بوجودك الشاهد (أنا هو)، وبدون إدراكٍ فعّال للفرق بين مظاهر الحركة/الفعل وجوهرك الساكن، تميل تلقائيًا إلى افتراض أنك الفاعل. وهذا حالة وعي أقل وضوحًا. بينما مع وعيٍ بأن ظهور النشاط يحدث كحركةٍ داخل ذاتك الساكنة، تتحرر من افتراض كونك "الجسد الفاعل".

ببساطة، قم بتطبيق الوعي بـ "عدم الفاعلية" على كل نشاط جسدي: الأكل، والمشي، والتحدث، والحركة، وحتى نشاط النوم، إن استطعت.

ابدأ بالجسم المادي وأنشطته، وبمجرد استقرارك في هذا الوعي، قم بتطبيق نفس الوعي المميز على الجسم اللطيف (العقل) وأنشطته (الأفكار، والأحكام، وما إلى ذلك).

بهذه الطريقة، تستطيع بسرعة تمييز جوهرك الحقيقي عما ليس جوهرك، بطريقة عملية ودقيقة ولحظية. لا تستهن بقوة وبساطة هذه الطريقة! أنصحك بشدة بتبنيها بالكامل. ستشكر نفسك لاحقًا - قريبًا جدًا.

تنبيه: احذر من فخاخ نيو أدفايتا

لا تقع في فخّ النيو-أدفايتا (التعاليم الحديثة، الغربية، السطحية، الناقصة، غير الشاملة، وغير الثنائية) التي تحوّل حقيقة "أنا لستُ فاعل الأفعال" إلى مفهوم ذهني، أو هوية، أو لغة، أو فلسفة عقلية تُتّبع. لا تُؤتي هذه الطريقة ثمارها بفعالية وشمولية - كما هو مُراد لها - إلا إذا وظّفتَ قدرتك على الملاحظة المباشرة لهذا التمييز بين الأفعال والوعي، في اللحظة التي يحدث فيها الفعل.

ينبغي أن تبقى هذه الطريقة ممارسةً فعّالة في الوقت الراهن، وألا تتحول إلى فكرة جامدة أو مجرد مفهوم نظري. كما لا ينبغي أن تصبح عكازاً فلسفياً أو لغوياً تستخدمه لفرض رأيك على الجميع، بمن فيهم نفسك.

إن الإدراك الفعال بأن الأنشطة لا تؤثر عليك في نهاية المطاف لا ينبغي ربطه بفكرة "الذلك، ليس لدي إرادة حرة". هذا زيف محض وفخ كامل للعقل غير المدرك، مما يؤدي إلى العديد من الأوهام الخادعة اللاحقة التي يمكن أن تبقي الباحث الذي لا يملك معلماً حقيقياً عالقاً في حالات وعي أدنى تحاكي اليقظة، لكنها بعيدة كل البعد عنها في الحقيقة.

حافظ دائمًا على التواضع والملاحظة. هذا المفتاح هو ممارسة، وليس فلسفة حياة تستخدمها للتهرب من المسؤوليات وقمع أو تجنب قدرتك على التعلم والتغيير والتصحيح والاعتذار وإعادة التوجيه وإعادة اختيار طرق تعبير جسدك عن نفسه ضمن وهم الإدراك والشكل.

لا تخلط أبدًا بين "أنا لست الفاعل" و"ليس لدي إرادة حرة". إذا زعم أحدهم أن هاتين الفكرتين متساويتان، فاعلم أنه لم يدرك بعد حقيقة الواقع بما يتجاوز حدود عقله الخطي القائم على المفاهيم. في هذه الحالة: اشكره باختصار وأنت تهرب منه بأقصى سرعة ممكنة، ولا تعد إليه أبدًا.

لا تتبع هذه التعاليم إلا إذا كنت ترغب في أن ينتهي بك الأمر عالقًا في هاوية روحية مقنعة على طول الطريق السريع إلى الحرية، والوعي بالله، والكمال، والحقيقة.

-[أنا، ممارسة: A3.22]-

المفتاح رقم 22: طريقة "أنا" في 8 ثوانٍ

أنا... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... (تكرار)

...

عندما يتعلق الأمر باستحضار إدراك طبيعي للذات الحقيقية وصقل قدرتك على التواصل مع هذه الذات الجوهرية الأبدية، فإنّ قليلًا من الطرق أبسط وأسهل وأكثر فعالية من ترديد عبارة "أنا هو" لنفسك باستمرار. فهذا يُثير الوعي بوجودي، وهو ما يربط العقل الواعي بطريقة سحرية بوحدته الطبيعية غير المادية التي لا يمكن إنكارها، والتي تُشكّل أساسًا لذكاء واسع.

لنجرب ذلك الآن: كرر ببطء لنفسك عبارة "أنا"، 5-6 مرات متتالية، ولاحظ كيف أنها تسحب انتباهك من فقاعتك الذهنية، أو من تيار الأفكار المتعلقة بالأشياء الدنيوية، وتعيده بهدوء إلى جوهر وجوده.

خذ دقيقة من فضلك. سأنتظر...

أترى؟ الأمر بسيط. كل ما فعلته هو تكرار الكلمات "أنا".

IAM—2,3,4,5,6,7,8—IAM

بينما يمكنك ببساطة تكرار عبارة "أنا" مرارًا وتكرارًا (وهو أمر فعال للغاية، ولا تتردد في فعله)، دعنا نضيف عنصرًا إلى هذه التعليمات البسيطة والأساسية بتحويل هذا المبدأ نفسه إلى منهجية أكثر تعقيدًا. سيساعد ذلك على إبقاء ذهنك منخرطًا في هذه الممارسة بسلاسة أكبر.

اتبع الصيغة التالية طوال يومك:

كرر عبارة "أنا" لنفسك (بصوت عالٍ أو في ذهنك)، عن قصد، وبشعور عميق بالقوة أو الملكية، كما لو أن صوت الله الداخلي يروي هذه الكلمة بقوة - هذا الادعاء والإعلان - مباشرة في عقلك وجسدك.

ثم ابدأ العد: "2... 3... 4... 5... 6... 7... 8..." ثم ابدأ من جديد من الرقم 1، ولكن استبدل الرقم 1 بعبارة "أنا هو". لأن، حسنًا، أنا هو هو على أي حال...

حافظ على إحساسك بالإيقاع مع هذا العد الداخلي والهمهمة الخاصة بـ IAM.

بالنسبة لأولئك الذين لديهم ميول موسيقية أو تدريب موسيقي، سيبدو هذا الإيقاع مألوفًا بشكل خاص وسهل التكرار والمحافظة عليه بدون جهد.

إذن، سيبدو/يُسمع/يُشعر به على النحو التالي:

إيام...2...3...4...5...6...7...8... إيام...2...3...4...5...6...7...8... إيام...2...3...4...5...6...7...8...

لا تستعجل العد. اجعله إيقاعيًا. دع كل رقم يستغرق ثانية تقريبًا قبل نطق/تفكير/شعور الرقم التالي، بحيث تستغرق إعادة ترديد هذا المانترا من "أنا" إلى "8" حوالي 8 ثوانٍ. يمكنك تجربة إبطائه أو تسريعه قليلًا. افعل ما يناسبك. لكن دعه يتنفس قليلًا على الأقل بين العدات، ودعه يجد إيقاعه الأكثر سلاسة في داخلك.

استمر في هذا حتى تشعر بالتطهير والاستقرار والنشاط والتمكين وإعادة الاتصال بهذه الروح العميقة (وبواسطتها) القوة الجوهرية النقية للوجود.

يمكنك أيضًا استبدال عبارة "أنا هو" بعبارة "أنا"، أو "أنا"، أو "أنا مدرك"، أو "الله وحده هو الموجود"، أو "الكل هو المصدر". جرب كلًا منها، أو استخدم المصطلح الذي تفضله للمصدر/الواقع.

كرر هذا الأمر بشكل متكرر وباستمرار كما تشاء.

الاتساق يُراكم القوة

إذا كررت هذا الشعار باستمرار، فسوف يصبح جزءًا من خلفية إحساسك بالوعي، حتى بعد أن تتوقف عن العد بنشاط أو عن قصد، وحتى أثناء تفاعلك مع ذواتك الأخرى، وأداء واجباتك اليومية، وما إلى ذلك.

سيستمر في الرنين في الخلفية، مما يثبتك في صفاء حاضر طبيعي وحرية غير متعلقة في جميع الأوقات، تمامًا كما هو الحال عندما تعلق أغنية في ذهنك، فإن وجودها يؤثر باستمرار بشكل خفي على مزاجك و"لحن" حالتك.

وكذلك، فإن وجود هذا اللحن الإيقاعي "أنا... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... أنا... 2... 3..." يعمل في خلفية وعيك سيساعدك على الاستقرار أكثر في الوعي الفعلي للوجود، مع تذكيرك بشكل متكرر بأخذ لحظة إضافية من الوعي المُسلط على ذاتك الداخلية.

تكمن قوة هذا الأسلوب في بساطته وسهولة تطبيقه. لا تحتاج إلى فهم عميق لتطبيقه، ولا إلى التأمل أو الجلوس بطريقة معقدة. يستطيع أي شخص القيام به ولمس نتائجه في حياته اليومية.

الحقيقة بسيطة ومباشرة وموجودة بالفعل. للكلمات القدرة على تذكيرنا بهذه الحقيقة من خلال التجربة واستحضار قوتها الكامنة. فكل كلمة هي بمثابة دليل، في نهاية المطاف.
قبل أن تقول "أنا"، فأنت بالفعل
تذكر أن "أنا" الحقيقي الخاص بك - ذلك الوعي النقي والمجرد بالوجود - ليس الكلمات "أنا".
أنت موجود بالفعل قبل أن تنطق بكلمة "أنا موجود" لنفسك. أنت موجود بالفعل، وهذا يتجاوز الكلمات وفكرة "أنا موجود".
لذا، أدرك: "أنا بالفعل موجود قبل أن أفكر أو أقول حتى أنني موجود".
لكن للكلمات قدرة رائعة على توجيه الانتباه نحو التجارب المباشرة. لذا نستخدمها لتنقية عقولنا وتثبيتها، وجعلها دقيقة وقادرة على أن تعكس الذات الواحدة.
عندما ينفد المؤشر، استرح بشكل طبيعي في IAM
عندما تلاحظ أنك لم تعد بحاجة إلى عبارة "أنا هو" لتدرك وجودك مباشرةً، وأنك قادر على البقاء بشكل طبيعي في حالة الوعي بالوجود، تلك الحالة الدقيقة والثابتة التي تسبق الكلمات والعقل، حينها يمكنك ببساطة التخلي عن الكلمات والاستمرار في إدراك الوجود مباشرةً، دون كلمات أو إشارات. مرة أخرى: بمجرد دخولك الملكوت، لن تحتاج إلى استخدام المفتاح للدخول إليه، إلا إذا خرجت منه مرة أخرى. حينها، استخدم المفاتيح التي تناسبك للعودة إلى جوهر وجودك.
إذا حدث الثبات الطبيعي، فلا تتمسك بمحاولة الوصول إلى حالة من الوعي من خلال التركيز على الكلمات "أنا هو" أو استخدام العد بعد الآن، لأنك قد وصلت بالفعل إلى المجال التجريبي، وهو النتيجة المقصودة من هذا التمرين.
عندما يحدث هذا، تهانينا! يمكنك الآن ببساطة مشاهدة هذا التمرين وهو يتطور أمامك على شاشة وعيك الحقيقي بالوجود. لذا، حتى لو استمر عقلك في هذا التكرار الإيقاعي لعبارة "أنا هو"، فأنت لم تعد من يقوم بهذا التمرين العدّي، وستشهد هذا التمرين الذهني كما يظهر لك، من مكان يتجاوز التمرين نفسه - من المكان الذي كان من المفترض أن يأخذك إليه هذا المفتاح في المقام الأول.
سترى الآن بوضوح وتعرف تجريبيًا أنك موجود بالفعل، حتى قبل أن تُنطق عبارة "أنا هو".
-[أنا، ممارسة: A3.23]-

المفتاح رقم 23: تأمل المشي الرتيب
دع فعل المشي الرتيب البسيط يتحول إلى وعي مباشر بالوجود المتجانس.
...
أنصح بشدة بإضافة جلسات تأمل قصيرة (وأحيانًا أطول) أثناء المشي إلى روتينك اليومي. خاصةً على طريق معبد (أو على الأقل مستوٍ وخالٍ من العوائق)، غير مُرهِق، وذو مسار رتيب. يمكن أن يكون ذلك على مضمار للجري أو مسار سهل يحيط بحديقة قريبة. مكان تعرفه جيدًا ولن تضل فيه. أيضًا، مكان خالٍ من السيارات، ويفضل أن يكون هادئًا أو منعزلًا نوعًا ما. لكن هذه النقطة الأخيرة اختيارية.
تُعدّ مسارات المشي الجديدة أو مسارات الجبال الوعرة ذات الصخور الحادة أقل فعالية في هذا السياق، لأنها عادةً ما تكون أكثر تشتيتًا للانتباه، وأكثر إرهاقًا بدنيًا، وتتطلب تركيزًا ذهنيًا أكبر، إذ عليك الانتباه إلى موضع قدميك والتأكد من بقائك على المسار الصحيح. كما أنني لا أنصح

باستخدام جهاز المشي لهذا التمرين. لذا، اختر مسارات سهلة وبسيطة وهادئة نسبيًا ومألوفة في حيك أو في حديقة، مما يسمح لك بالانعزال عن محيطك بشكل آمن.
لا تتعلق جولات التأمل بالمناظر الطبيعية، ولا حتى بالتواجد في أحضانها. إنها رحلة نحو التنوير. ثمة شيء مميز في المشي بإيقاع منتظم ورتابة في نزهة بسيطة قد تبدو "مملة"، إذ يساعدك ذلك على التخلص من أفكارك المتشعبة والوصول إلى حالة من الصفاء والاتزان، حالة من الوعي المتصل والمركز. وحينها، لن تكون تلك النزهة "المملة" مملة بعد الآن...
ضع جسمك في وضع "التحريك التلقائي"
تتلخص الفكرة الأساسية في أن تتظاهر بوضع جسدك في حركة شبه آلية للمشي على مسار محدد، كأنك قطار يسير على سكة حديدية. حركة متكررة ورتيبة. بعد ذلك، بمجرد أن تعتاد على المشي التلقائي على هذا المسار أو السكة، بوتيرة مريحة ومنتظمة، التزم بفترة زمنية محددة تقريبًا لممارسة هذا المشي التأملي.
إذا كان المسار الذي اخترته دائريًا، فيمكنك تحديد عدد معين من الدورات. وإذا لم يكن كذلك، فما عليك سوى قطع مسافة معينة والعودة من نفس الطريق. أو يمكنك ضبط منبه هاتفك، إذا كنت ستصطحبه معك.
اجعل الجسم يعمل كما لو كان على الطيار الآلي، حتى يتمكن انتباهك من تجاوز التركيز الجسدي (بأمان).
ثبّت نظرتك
بمجرد أن تضع جسمك في "وضع الحركة التلقائية" هذا للمشي لمسافة معينة من الوقت أو المسافة على مسار يمكن التنبؤ به، لطالما وجدت أنه من المفيد إبقاء نظري ثابتًا ومستقرًا في الغالب، موجهًا نحو الأرض على بعد حوالي 5 أمتار (15 قدمًا) أمام قدمي، تقريبًا.
الفكرة هي ألا تُركّز نظرك على قدميك، حتى لا تُضطر إلى ثني رقبتك باستمرار، أو الاصطدام بشيء مُعلّق على مستوى رأسك (كغصن شجرة مثلاً)، أو عدم ملاحظة راكب دراجة قادم. ولكن في الوقت نفسه، لا تُريد أن تنظر إلى أعلى كثيراً أيضاً (وهذا ضروري أحياناً، بالطبع، لتفقد محيطك)، لأن البيئة والأشياء البعيدة ستُشتّت انتباهك على الأرجح.
مرة أخرى، هذه الممارسة لا تتعلق بشخصيتك التي تستمتع بالمناظر الطبيعية أو "العالم الخارجي". هذه النزهة هي تأمل.
يتعلق الأمر بوضع نفسك (باستخدام الجسم ومبدأ الإيقاع والاستمرارية الرتيبة وغير المشتتة) في حالة استرخاء، تكاد تكون منومة أو تشبه الغيبوبة، من الاستمرارية والاتساق، عن طريق المشي الرتيب. خطوة تلو الأخرى... فقط استمر في المشي.
الهدف هو السماح لوعيك بالارتقاء إلى صفاء طبيعي يسبق العقل، مع الحركة الجسدية بشكل غير منتظم. هذا يُنقي العقل (والجسد!) ويسمح لوعيك بالانفتاح والارتقاء بشكل طبيعي إلى عوالم وجوده الأكثر تحرراً.
ما الذي يجب التركيز عليه أثناء المشي التأملي؟
أقترح عليك تطبيق إحدى الطريقتين الأساسيتين (2-5 ثوانٍ [الجزء الأول، التمرين: 1.2] أو التمسك بذاتك [الجزء الأول، التمرين: 1.3]) أثناء المشي بهذه الطريقة. باختصار، استمر في ملاحظة وجودك، أو أنك واعٍ.

دع الجسد يسير في هذا المسار، كما لو كان على سكة قطار، وبينما يخطو خطواته الإيقاعية، وجّه انتباهك إلى حقيقة وجودك و/أو وعيك. استمر في ملاحظة جوهر وجودك و/أو وعيك الجوهري (وهما وجهان لعملة واحدة هي أنا)، إما من خلال تخصيص 2-5 ثوانٍ من الصفاء التام (الطريقة الأساسية رقم 1)، و/أو من خلال "التمسك" بالشعور البديهي الكامن بـ "أنا" أو "أنا" على حساب كل التركيزات الأخرى، وبالتالي الحفاظ على صفاء ذهنك، وعدم الانغماس في الملذات، وعدم التشتت (الطريقة الأساسية رقم 2).

إن المفتاح السابق (طريقة أنا هو في 8 ثوانٍ) هو أيضًا أداة رائعة للجمع هنا، خاصة إذا كنت جديدًا إلى حد ما في التعرف على الوعي التجريبي الحقيقي لـ "أنا هو" الخاص بك مباشرة وبدون أدوات أو كلمات.

يمكنك تجربة عدّ كل خطوة أو خطوة بعد الأخرى. إذا اخترت عدّ خطوة بعد الأخرى، أنصحك بتغيير الساق التي تبدأ العدّ عليها من حين لآخر. هذا ليس ضروريًا، ولكنه يساعد في موازنة بعض الطاقات الخفية في الجسم.

لذا، للحصول على إيقاع أبطأ، عدّ ذهنياً "أنا... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... أنا... 2... 3..." وهكذا، في كل خطوة تخطوها. وهذا يعني أن العد يقع على خطوة تخطوها نفس الساق في كل مرة. على سبيل المثال: يسار، يسار، يسار، وهكذا.

للحصول على إيقاع أسرع، احسب كل خطوة تخطوها، وبالتالي احسب الخطوات التي تخطوها كلتا الساقين. اختر الخيار الأنسب لك. كلاهما رائع.

النقطة الرئيسية هنا هي تثبيت الجسم وتوجيه نظرتك في نوع تأملي غير إيقاعي ورتيب من "التركيز اللطيف"، مما يسمح لوعيك بالتوسع وملاحظة المجال الأكثر دقة لجوهر وجوده.

تأثيرات إضافية

بعد المشي بهذه الطريقة لمدة عشر دقائق تقريبًا، ستلاحظ عمومًا انخفاضًا طبيعيًا في نشاطك الذهني وتشتت انتباهك، حتى لو لم تكن تحاول التركيز على الإطلاق. مجرد وجود النية وحدها، ثم المشي بهذه الطريقة كما هو موضح أعلاه، سيؤدي إلى شعور بالتأمل يغمرك تلقائيًا أو بعد حوالي 10-15 دقيقة لدى معظم الناس.

ستشعر بالطاقات الخفية داخل جسدك وعقلك وهي تتمركز وتتناغم وتصبح صافية ومركزة. إنه شعور بالتطهير والتنقية. تشعر وكأنك تستطيع أن تشعر وترى وتسمع وجودك من جديد.

قد تشعر وكأنك تستيقظ من حلمٍ مليءٍ بالانشغالات الذهنية والضجيج. أو كأن الغيوم بدأت تتلاشى أو تتلاشى، و

تصبح السماء الصافية المفتوحة التي تغمرها أشعة الشمس متاحة لك مرة أخرى، وربما تملأك بفرحة طبيعية لا سبب لها.

سيصبح إدراك الحالة الطبيعية للوجود الواعي - أي حضور ذاتك/أنا - أسهل وأوضح فأوضح كلما واصلت السير على هذا النحو. بعد حوالي 20 دقيقة، ستشعر عمومًا بأنك كائن متجدد ومنتعش، أكثر سموًا من ذي قبل، وأكثر وضوحًا، وأكثر تركيزًا ونضجًا بشكل طبيعي.

يمكنك القيام بنزهات لمدة ساعة كهذه، أو حتى ثلاث ساعات إذا رغبت، وقد تُحدث هذه النزهات تغييرًا جذريًا في حياتك. مع ذلك، أنصحك بإضافة نزهات قصيرة كهذه، تتراوح مدتها بين ٢٠ و٣٠ دقيقة، إلى جدولك اليومي، مرتين على الأقل أسبوعيًا. فالمشي المتكرر لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة

ليس عادة رائعة لصحتك البدنية فحسب، بل هو أيضًا وسيلة ممتازة لدمج التأمل أثناء المشي في نمط حياتك بشكل منتظم.
عندما يستمر عقلك في الحديث، استمر في المشي
""Walkito." كما يقولون.
تُعدّ تمارين التأمل أثناء المشي وسيلة رائعة لتصفية الذهن عند الشعور بضيق شديد أو اكتئاب أو تشوش عاطفي أو قلق أو توتر. خاصةً عند دمجها مع أسلوب التوقفات القصيرة المتكررة (من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ) في مسار الأفكار.
في بعض الأحيان، عندما كان عقلي يشعر بفقدان السيطرة والفوضى وعدم الارتياح والتشوش، وكنت أجد صعوبة في الاسترخاء في حالة وعي أو الشعور بالاتصال الطبيعي بالمصدر، لم يكن الجلوس ساكنًا في التأمل دائمًا مناسبًا لي. بل كان في بعض الأحيان يزيد من توتر طاقتي ويصرفني عما هو موجود دائمًا.
في مثل هذه اللحظات الحرجة، كان للمشي التأملي أثرٌ بالغ.
إنها فلسفة رمزية جميلة للحياة بشكل عام: استمر في السير. كما يقول الألمان: Immer geradeaus، والتي تعني "دائماً إلى الأمام".
استمر في المشي، وانظر إلى الأرض على بُعد 5-7 أمتار أمامك. دع إيقاع هذا النشاط وانتظامه يساعدك على تنظيف وتطهير جسدك وعقلك بسهولة، بينما يتحرر وعيك الأعمق تدريجيًا من قيود الحالة الجسدية والنفسية.
مع استمرارك في المشي، حتى وإن كان الأمر فوضوياً في البداية، إذا ما ثابرت على هذا "المشي الرتيب"، ستجد حتماً، وفي النهاية، درجة عالية من السلام والصفاء والتحول. ستدرك مجدداً بوضوح أن ما كنت تشعر بفقدانه، كان موجوداً بالفعل.
دع فعل المشي الرتيب البسيط يتحول إلى وعي مباشر بالوجود المتجانس.
-[أنا، ممارسة: A3.24]-

المفتاح رقم 24: استمر في عمل نسخ احتياطية
استمر في "التراجع" بعيدًا عن أي إحساس بالذات أو التجربة أو الإحساس بالمكان، حتى تحرر "أنا" الحقيقية من ارتباطاتها المفترضة أكثر فأكثر.
...
هذا تمرين بسيط وبديهي.
ما عليك سوى الاعتراف بأي حالة وجودية أو إحساس بالذات تختبره حاليًا. لا يهم ما يتكون منه هذا الإحساس في تلك اللحظة. فقط راقب إحساسك الحالي، واعترف به بإيجاز كما هو (تقبله بشكل طبيعي لأنه مُتقبّل بالفعل)، ثم تخيل أو اشعر كما لو كنت تتراجع إلى مستوى أعمق من الوجود، خلف أو خلف مستواك الحالي. كما لو كنت تنتقل إلى مستوى وجودي أكثر دقة، وأكثر فراغًا واتساعًا من المستوى السابق.
ثم، استمر في العودة إلى شيء أعمق، حتى لو بدت الحالة التي تمر بها حاليًا وكأنها تتجاوز مستوى الجسد والعقل. استمر في إدراك حالتك أو تجربتك الحالية، ثم انتقل إليها بشكل حدسي. استمر في العودة.

تخيّل أن هناك شاهدًا خلف الشاهد الذي خلف الشاهد، وهكذا دواليك. أو تخيّل أن هناك فضاءً أو بُعدًا أعمق وأكثر واقعية للوعي خلف حالتك الذهنية الحالية، إلى ما لا نهاية.
وهناك شكل آخر من أشكال هذا التمرين نفسه وهو أن تستمر في سؤال نفسك، "من يعرف ذلك/هذا؟"
ما عليك سوى أن تشهد تجربتك الحالية وتعترف بها كما هي، ثم تسأل نفسك: "من أو ما الذي يدرك هذه التجربة؟" بعد ذلك، ستتحول تجربتك أو حالة وعيك إلى بُعد أعمق وأكثر دقة من الوعي.
لكن لا تتوقف بالضرورة عند هذا الحد (عند ذلك المستوى الأولي الأعمق من الوعي)، لأن حتى ذلك يمثل تجربة يدركها شيء أعمق.
ثم تتابع: "حسنًا، أُقرّ بهذه التجربة الجديدة، الأعمق، والأكثر اتساعًا للوجود. هذه القدرة على الشهادة الأكثر دقة. ولكن لا تزال هناك قوة أكثر دقة وراء هذا، وهي أعمق، ومن أين تُعرف هذه التجربة الأكثر دقة. من هي، وأين هي، وما هي؟ هل يُمكنني أن أستريح في ذلك الوعي الأكثر تجريدًا؟"
ثم تظهر تجربة أخرى، ربما تكون أكثر دقةً و"نقاءً" أو شفافيةً. لكنك تستمر في التساؤل: "ما الذي يتجاوز هذا؟ ما الذي يعرف ويرى حتى هذه التجربة الفارغة عديمة الشكل؟ ما الذي يكمن وراء هذا؟"
استمر في التراجع بهذه الطريقة، إلى أبعد مدى في الفضاء اللانهائي أو الفراغ خلف إحساس المُدرِك بذاته وموقعه المُدرَك. استمر في التراجع بعيدًا عن أي إحساس بالذات أو الموقع، مُحرِّرًا الذات الحقيقية من ارتباطاتها المفترضة أكثر فأكثر.
سيكون الأمر أشبه بتلميع الماس. أو تقطير الماء من ملوثاته.
في هذه الحالة، ما تقوم بصقله هو الوضوح والنقاء اللذان يمكنك من خلالهما الشعور ومعرفة ذاتك الحقيقية، على عكس مخففاتها أو محتويات التجربة، والتي تميل إلى حجب وعيك بالطبيعة الحقيقية و"الصفات" (مثل الحرية، وعدم الشكل، والخلود، والسلام، والفرح الذي لا سبب له، وما إلى ذلك) لكيانك النقي.
-[أنا، التمرين: 3.25]-

المفتاح رقم 25: لمن تنتمي هذه الفكرة؟
العلاج الأمثل لمرض السامسارا المزمن هو السؤال: "من؟"
أنا؟ لمن تنتمي هذه السامسارا؟
وهذا يعالج الأمر تماماً.
-يوجا فاسيشتا
...
في المفتاح رقم 10 (توقف عن التفكير - نعم يمكنك ذلك)، وفي الفصل الخاص بطريقة 2 إلى 5 ثوانٍ الأساسية [الجزء الأول، الممارسة: 1.2] اكتشفنا بالفعل قدرتنا الفطرية على إيقاف جميع الأنشطة العقلية مؤقتًا، وفي غياب الترفيه والتشتيت، ندرك بذلك الحضور الكامل الطبيعي الذي يتألق كالذات (الحقيقية).

ثمة طريقة أخرى مختلفة قليلاً يمكنك استخدامها لاستحضار نفس الإدراك، وهي بدلاً من إيقاف الأفكار، أن تسأل من أين تأتي هذه الأفكار، أو لمن تنتمي. عندما نجري هذا السؤال بوعي تام في لحظة تشكّل فكرة جديدة، سنرى كيف تظهر هذه الفكرة لمفهوم (وما يتبعه من إحساس أو شعور) "الأنا".

الخطوة الأولى - تأكد من أن الفكرة تنتمي إلى عقلك

عندما تسأل، "إلى من تنتمي هذه الفكرة؟" فأنت تريد أن تجد أن الفكرة تنشأ (وتنتمي) إلى "الأنا الصغيرة"؛ إلى ذلك البناء الشخصي الذي حددناه وشكلناه لأنفسنا على مدى سنوات عديدة من الإيذاء الذاتي العقلي عن طريق نسيان الذات.

بمعنى آخر: الفكرة تظهر للعقل أو الجسد اللطيف، وتنتمي إليه. وبعبارة أخرى: الفكرة تنتمي إلى مفهومنا الذاتي؛ إحساسنا التلقائي بالذات. "أنا الصغير".

إلى من أتت هذه الفكرة؟ من صاحب هذه الفكرة؟

-أنامالاي سوامي

بمجرد أن نوضح حقيقة أن الفكرة تتعلق بالعقل، أو "الذات" المبنية شخصيًا (وبالتالي، لا تتعلق بـ "أنا" الحقيقية)، نكون قد أزلنا الكثير من الزخم من ميل هذه الفكرة إلى تشتيت انتباهنا عن ذواتنا وإسقاط كل ما تفكر فيه على افتراض "عالم خارجي حقيقي" من خلال MUSA (انظر: [I، النظرية: 6.2.1]).

وعلى هذا النحو، فقد قللنا من وهمنا (انغماسنا في التناسخ) بمجرد أن شهدنا بوعي حقيقة أن هذه الفكرة هي في الواقع مجرد فكرة - لا تنتمي إلي، بل إلى الشخص-الشعور.

الخطوة الثانية - من يعرف هذا؟

أما الخطوة الثانية في هذا الاستقصاء فهي أن تسأل نفسك: "من يعلم بكل هذا؟" من يعلم أن هذه الفكرة تخطر على البال؟ من يعلم العقل؟

هذا من شأنه أن يعيد انتباهك بشكل طبيعي 180 درجة إلى ذاتك، أو إلى نفسك الشاهدة، أو إلى "أنا".

عندما تدرك بذلك الذات التي تشهد العقل الشخصي الذي تنشأ فيه الفكرة، يمكنك ببساطة البقاء في هذا الإدراك للوجود الواعي الحاضر بشكل طبيعي والراحة في هذا الوضوح الطبيعي وكماله الفطري.

ملخص هذه الطريقة

1)ركّز انتباهك على فكرتك الحالية. 2) اسأل نفسك: "إلى من تنشأ هذه الفكرة أو تنتمي؟" 3) اعترف بأن الفكرة تنتمي إلى الشخص أو الجسد اللطيف أو العقل. 4) اسأل نفسك: "من يعرف هذا العقل أو الجسد اللطيف أو الشخص؟" 5) حافظ على وعيك بذاتك الذي يتجلى من خلال التجربة.

وبهذه الطريقة، "نتحدى" حق كل فكرة، المتغطرس والمفترض، في إسقاط هراءها المتحيز على عالم بريء يبدو خارجيًا (مشهد الذات)، ونعيد توجيه قوتها الديناميكية إلى مصدرها الأصلي.

المصدر من خلال إدراك ذواتنا الحاضرة دائماً قبل عرض الحركات الذهنية المعقدة.

نستبدل انغماسنا الضعيف والمعتاد في إسقاطات الأفكار بوعي بالواقع أو بذاتنا. وهذا يعزز قدرتنا على البقاء غير مشتتين بالأفكار ويعمق قناعتنا بذاتنا الثابتة.

في الوقت نفسه، نحرر أنفسنا فوراً من غطرسة الفكر الناشئ، الذي قمنا الآن بتحديه وإعادته إلى الحقيقة.
عندما تخطر ببال المرء أفكار أخرى، لا ينبغي له أن يلاحقها، بل عليه أن يسأل: "إلى من أتت؟" لا يهم عدد الأفكار التي تخطر. فمع كل فكرة تخطر، ينبغي للمرء أن يسأل بجد: "إلى من أتت هذه الفكرة؟" والجواب الذي سيظهر هو: "إلي".
وعندها، إذا سأل المرء "من أنا؟" سيعود العقل إلى مصدره [الذات الواعية] وستصبح الفكرة التي ظهرت هادئة. ومع الممارسة المتكررة على هذا النحو، سيطور العقل مهارة البقاء في مصدره.
-رامانا ماهارشي
-[أنا، ممارسة: A3.26]-

سلسلة مفاتيحك "ذات الـ 55 مفتاحًا" إلى المملكة
أدواتك لتحقيق الحرية.
...
فيما يلي النسخ المختصرة والملخصة لجميع المفاتيح الـ 25 التي تم شرحها سابقًا، متبوعة بـ 30 مفتاحًا مختصرًا آخر، ليصبح المجموع 55 مفتاحًا.
نصيحة احترافية: يمكنك طباعة هذا الفصل ليكون بمثابة "سلسلة مفاتيح" لديك. ضعه على منضدة سريرك لتذكير سريع قبل النوم وعند الاستيقاظ. لا توجد طريقة أفضل لإنهاء وبدء يومك من إلقاء نظرة سريعة على بعض مفاتيح المملكة، ومعرفة أيها يستهويك حدسيًا، والتدرب على استخدامه لبضع دقائق.
أو اذهب إلى ماسارو
جامعة
للعثور على كتيب/نسخة PDF جاهزة من هذه المفاتيح الـ 55.
المفتاح رقم 1 - حاول ألا تكون واعياً
حاول قدر استطاعتك، ذهنياً، أن تتجاهل الأمر، واستمر في مراجعة تجربتك المباشرة لترى إن كان ذلك يُجدي نفعاً. وهكذا، ستقتنع بشكل طبيعي، من خلال وضوح طبيعة ذاتك الواعية الجوهرية الثابتة أصلاً، من خلال البديهية الحتمية.
المفتاح رقم 2 - حاول ألا تكون
حاول ذهنياً ألا تكون موجوداً الآن. حاول ألا تكون موجوداً، واستمر في التحقق من تجربتك المباشرة لترى ما إذا كنت قد نجحت، ولو للحظة.
وهكذا، يزداد اقتناعك باستحالة الهروب من الوجود النقي، الجوهري، والأزلي.
المفتاح رقم 3 - تجاهل كل شيء وابقَ على دراية بما تبقى
تجاهل كل إدراك ملحوظ ينشأ داخل وعيك الجوهري. استمر في تجاهل هذه الإدراكات ولاحظ كيف تصبح بشكل طبيعي أكثر وعياً بجوهر وحدتك الواعي؛ جوهرك النقي أصلاً.
المفتاح رقم 4 - حدد ما يميزك ولا يتغير أبداً
شيءٌ ما فيك لم يفارقك قط، ولم يتغير بفعل المظاهر أو التجارب. هل تستطيع إدراك هذا الوجود الثابت؟ يُلاحظ كإحساسٍ خفيٍّ لكنه واضحٌ بالحضور الواعي، مختبئًا في وضح النهار في أساس كل تجربةٍ تخوضها، أو كشعورٍ أساسيٍّ بالوجود، مُفعمٍ بوعيٍ ذاتي. وجودٌ ثابتٌ، واعٍ بذاته.

المفتاح رقم 5 - مهما كان ما تتصوره، فأنت لست كذلك: نيتي نيتي

استجابةً لأي شيء تشاهده، اعلم أنك لا تستطيع أن تكون ما تدركه. فالإدراك -مهما كان- يثبت أنه لا يستطيع أن يحيط بك أو يحدد هويتك، وذلك لكونه إدراكًا عابرًا، وبالتالي فهو يعني أنك لست هو، بل القوة التي تدركه.

المفتاح رقم 6 - قرر أن ترى بوضوح أكثر من أي وقت مضى

ارفع من رغبتك في الوصول إلى صفاء ذهني مطلق. خصص لحظة لتستشعر، أو ترى، أو تعرف جوهر وجودك، أو حقيقة ذاتك، بأوضح صورة ممكنة. افعل ذلك بنية أن تراها (ذاتك الحقيقية) بوضوح لم تره من قبل، في لحظة واحدة قوية من الإرادة والعزيمة.

المفتاح رقم 7 - ما الذي يعلم أنك تنظر في المرآة؟

انظر في المرآة. انظر إلى جسدك بعيني جسدك، ولاحظ أن هناك وعيًا ينعكس في عينيك، وكأنك ترى انعكاس وجهك في المرآة. استشعر هذه القوة المعرفية. تذكرها. تعرف عليها. صادقها. كن جزءًا منها. ثق بها.

المفتاح رقم 8 - أعد تشغيل حياتك كفيلم

استحضر ذكرى تجربة سابقة، كما لو كنت تعيد فيلم حياتك الحالية إلى أي نقطة في قصتك ترغب في العودة إليها. لاحظ أن هذا الوعي الحاضر نفسه، الذي يعلم أن عينيك تقرأان هذه الكلمات على هذه الصفحة الآن، كان حاضرًا تمامًا في تلك التجربة السابقة - بنفس القدر. عمّم هذه الرؤية المباشرة على العديد من ذكريات حياتك حتى تقتنع بطبيعة وعيك الجوهري الخالدة. لقد كان دائمًا معك.

المفتاح رقم 9 — عندما يكون عقلك غافلاً عن الوعي، يظل الوعي مدركًا لعقلك

استحضر ذكرى لحظة حديثة كنت فيها غافلاً عن ذاتك ككائن واعٍ (لحظة شرود ذهني، مثل تصفح هاتفك أو إجراء محادثة مع صديق، على سبيل المثال)، ولاحظ أنه على الرغم من أنك لم تشعر بوعي بالوعي في تلك اللحظة، إلا أن هناك وعيًا حاضرًا في "غفلتك". دع هذا يقنعك بشكل أعمق بطبيعة الوعي الجوهري الثابتة والموثوقة وحقيقته.

المفتاح رقم 10 - توقف عن التفكير - نعم، يمكنك

بإمكان أي شخص التوقف عن التفكير متى شاء. الممارسة تُؤدي إلى الإتقان. خصص لحظة قصيرة تقرر فيها التوقف عن التفكير تمامًا، وفي تلك اللحظة من الحضور الذهني العميق، لاحظ الوعي الفضائي أو الذكاء الفطري لذاتك الكامنة.

المفتاح رقم 11 - استرخِ، كل شيء، عد إلى الحياة

انتبه لتوتراتك الكامنة في هذه اللحظة، وأعدها إلى الحياة. سلّم عقلك الصغير المتحكم إلى الله. أطلق العنان لكل ما في ذاتك - بما في ذلك كل أحاسيسك ومشاعرك - إلى المصدر. تخلَّ عن حقك المفترض في التحكم، وعن أي آراء أو تفضيلات لديك حول الحياة أو ضدها بأي شكل من الأشكال. للحظة فقط. ثم استمتع بالبراءة الفطرية والرحمة والصفاء الذي يتجلى من خلال هذا الفعل الإيماني المتمثل في التخلي عن كل سيطرة وتوتر وقلق.

المفتاح رقم ١٢ - تذكر أن لا شيء يخصك

القوة العاقلة التي وضعت تريليونات الكواكب في الكون، وما زالت تحافظ عليها، في مداراتها المثالية عبر أكوان متعددة تمتد لمليارات السنين الضوئية على الأقل، هي التي مكّنت بطريقة ما من خلق ما تعتبره "حياتك". تذكر أنه بما أن كل شيء مُنح من هذه القوة العاقلة المطلقة، فأنت لا

تملك أي شيء منه. كل شيء مصنوع من نفس المصدر. لا شيء يخصك كعقل منفصل، فكل شيء يخص الواحد الأحد. تحرر في وحدة أعظم مع الواحد الأحد بالتخلي عن كل ادعاءات امتلاك التجارب. تحرر من التملك. كن كائنًا غير مثقل.

المفتاح رقم 13 - تذكر أنك أتيت إلى هنا لتُعطي، لا لتأخذ

توقف للحظة عن دوامة الحياة المتسارعة، حيث تتخبط وتتعثر بين الأفكار والرغبات. تذكر أن الغاية الأسمى من حياتك هي خدمة الآخرين والتعلم منهم، لا التملك والتكديس والحفظ. عند الموت، سيفارقك كل شيء إلا تطور وعيك وإشراقه الذي اكتسبته في هذه الحياة. إن التحلي بروح خدمة الآخرين سيسرع هذا التطور والإشراق بشكل كبير. خصص يومك لخدمة الآخرين، وستكون بطبيعة الحال أكثر سعادة وامتنانًا وإدراكًا لوحدة الوجود.

المفتاح رقم 14 - أطلق على كل شيء نفس الاسم

أثناء قيامك بيومك، أو على الأقل خلال فترة زمنية محددة، ابدأ بتسمية كل ما تلاحظه بنفس الاسم، سواء كان "الله"، أو "الحب"، أو "الوعي"، أو "المصدر"، أو "الواحد"، أو "الحياة"، أو "أنا هو"، إلخ. اختر ما يناسبك وطبّقه على كل شيء حتى تبدأ في الشعور حدسيًا بوحدة الكلّ وقوته. كل شيء هو الواحد.

المفتاح رقم 15 - استمر في السؤال "ما هو أنا حقًا؟"

هل هذا الكتاب أنت حقًا؟ هل تلك الطاولة أنت حقًا؟ هل فكرتك الحالية أنت حقًا؟ هل شعورك أو إحساسك الحالي أنت حقًا؟ هل هاتفك أنت حقًا؟ هل جارك أنت حقًا؟ هل مدينتك أنت حقًا؟ هل تقدمك الروحي أنت حقًا؟ استمر في التساؤل بهذه الطريقة حتى تشعر بوجودك ككائن متعالٍ ومستقل، متحرر من المظاهر، كمجال خاص به، ككائن متجسد.

المفتاح رقم 16 - "ما أنا؟" مطبق على حواسك

هل بصري وما أراه هو أنا حقًا؟ هل سمعي وما أسمعه هو أنا حقًا؟ هل شعوري وما أشعر به هو أنا حقًا؟ هل ذوقي وما أتذوقه هو أنا حقًا؟ هل شمّي وما أشمّه هو أنا حقًا؟ هل أنا أيٌّ من هذه المظاهر؟ بالطبع لا. فهي تأتي وتذهب إليك. جرّب ذلك بنفسك الآن.

المفتاح رقم 17 - "ما أنا؟" مطبق على جسدك

ما هو الجسد في التجربة المباشرة (دون افتراضات أو صور أو ذكريات أو قصص)؟ إنه مجموعة من الإدراكات، كالأحاسيس، مقترنة بمجموعة من الافتراضات والأوصاف والأفكار والصور التي تشكلت على مر السنين حول هذه الإدراكات. ولكن هل هذه المجموعة من الإدراكات التي نسميها "الجسد" هي في الواقع هي جوهرنا الداخلي؟ هل يتحدد جوهرنا الداخلي بهذه الإدراكات العابرة؟ أم أن جوهرنا الداخلي حرٌّ ومتجاوزٌ حتى لافتراضات الجسد ومشاعره؟ هل يعرفك جسدك، أم أنك تعرف جسدك؟

المفتاح رقم 18 - هل إدراكي خارجي أم داخلي؟

أين تستقبل الإدراكات؟ حتى فيما يتعلق بإدراك "الأشياء الموجودة في الزمان والمكان"، أين يتم جمع هذا الإدراك الكامل لتلك "الأشياء البعيدة"، أو تسجيله، أو معرفته، أو إدراكه؟ أليس كل ذلك يحدث ضمن قوة شهودك أنت، تلك القوة التي لا تعرف الزمان ولا المكان؟ انظر كيف تلتقي كل المظاهر فيك؛ نقطة الصفر عديمة الأبعاد للوجود.

المفتاح رقم 19 - من هو الرئيس: هل يعرفني العالم أم أنني أعرف العالم؟

هل يعرف أي شيء ضمن إدراكك وجودك، أم أن وجودك الفطري يعرف كل إدراكك؟ إذن، من هو المسيطر على من؟ هل يمكن أن تكون ضحية لتجربة لا تعرفك أنت، وأنت من يعرفها؟ هل يمكن أن يكون العارف ضحية للمعرفة؟ كلا. أنت المتحكم.

المفتاح رقم 20 - يوم في حياة حلم

خصّص يومًا كاملاً للتظاهر بأنك تعيش في حلم يقظة. انظر إلى كل ما يحدث في وعيك على أنه مجرد حلم. أثناء ممارسة هذا التمرين - أو أي تمرين آخر - حافظ على نزاهتك واحترامك وتعاطفك مع جميع جوانب شخصيتك الأخرى. استمتع!

المفتاح رقم 21 - شاهد أنك لا تفعل شيئًا

وجّه انتباهك بوعيٍ تامٍّ إلى أي نشاطٍ ينخرط فيه جسدك المادي أو اللاواعي (عقلك) حاليًا. ثم، لاحظ ببساطة كيف أنك لستَ من يقوم بهذا النشاط. انظر في اللحظة الراهنة كيف يبدو لك النشاط فحسب، وكيف أنه ينتمي إلى جسده - وليس إليك. في خضم الحركة، لاحظ أنك تبقى ساكنًا، بلا حراك، حرًا في جوهرك. أو يمكنك تجربة هذا: راقب جسدك وحركاته كما لو كانت تخص شخصًا آخر.

المفتاح رقم 22 - طريقة الثماني ثواني

استمر في ترديد هذه الكلمات في ذهنك: "أنا... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... أنا... 2... 3... 4..." وهكذا، حتى ترسخ في أعماق عقلك كأغنية قوية ذات إيقاع مميز، تلازمك في كل لحظة من حياتك. استمر في ذلك حتى يصبح الشعور بالوجود النقي الصافي جزءًا لا يتجزأ من حياتك، بغض النظر عن العد، أو المظاهر، أو الأنشطة الذهنية، أو الظروف المحيطة.

المفتاح رقم 23 - التأمل أثناء المشي الرتيب

اخرج في نزهة لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة (بشكل منتظم، لم لا!) وكرر ترديد "أنا... ٢... ٣... ٤..." وما إلى ذلك، أو ببساطة ركز انتباهك على "أنا". استمر في ملاحظة وجودك وأن هذا الوجود الفطري واعٍ بذاته. امشِ بإيقاع منتظم، رتيبًا، مملًا. انظر إلى مسافة ٥-٧ أمتار أمام قدميك (كافية لتكون على دراية بمحيطك ولتجنب إجهاد رقبتك بالنظر إلى الأسفل كثيرًا، ولكن ليس بعيدًا جدًا بحيث تشتت انتباهك بالأشياء البعيدة) - حتى يرتقي بك هذا الإيقاع الرتيب للمشي إلى وعي متجانس (موحد، فردي) بالوجود الدائم.

المفتاح رقم 24 - استمر في النسخ الاحتياطي

تأمل تجربتك الحالية، وتخيل أو اشعر وكأنك تتراجع إلى مستوى أعمق وأكثر دقة وحرية خلف حالتك الراهنة. استمر في التراجع أكثر فأكثر إلى الفضاء اللامتناهي أو الفراغ الكامن وراء إحساس المُدرِك المفترض بالموقع والوجود والتجربة. استمر في التراجع إلى مستويات أدق من الوعي، وتجاوز أي بناء أو إطار أو فكرة أو شعور أو إحساس بالذات أو الموقع.

المفتاح رقم 25 - لمن تنتمي هذه الفكرة؟

يتألف هذا المفتاح من خطوتين بديهيتين: أولاً، كلما لاحظتَ وجود فكرة أو شعور لديك، اسأل نفسك بهدوء: "إلى من تنتمي هذه الفكرة/الشعور؟" عندما يتجه انتباهك أكثر نحو الداخل استجابةً لهذا السؤال، فإن أول ما يقع عليه انتباهك عادةً هو مفهوم "أنا"، أي "شعوري بكوني هذا الشخص". ثم، ثانياً، تتعمق أكثر بطرح السؤال مرة أخرى، ولكن بطريقة مختلفة قليلاً. اسأل: "من/ما الذي يدرك هذا الشعور بذاتي (إلى من تنتمي هذه الفكرة)؟" وهذا سيقرب انتباهك أكثر فأكثر من وعيك الداخلي غير المادي، أو: أنا.

المفتاح رقم 26 - البقاء في مصدر العقل

للعقل مصدر ينبع منه. كلما لاحظتَ نشاط عقلك، اسأل نفسك ببساطة: "ما هو جوهر المصدر الذي ينطلق منه هذا العقل إلى حالة النشاط هذه؟ ما هو أساسه؟" بمجرد تذكير نفسك بوجود أساس مكاني ينبثق منه العقل، ومن خلال إدراكك الحدسي لهذا الفضاء أو الأساس الأعمق، يمكنك ببساطة "البقاء هناك، عند مصدر العقل". بمجرد أن تُنمّي لديك المهارة التجريبية المناسبة لذلك، يصبح هذا مؤشرًا قويًا ومباشرًا للغاية لإدراك ذاتك بشكل أوضح والعيش في سلامها الداخلي بسهولة أكبر، بغض النظر عن تقلبات العقل. وبالتالي، سيهدأ عقلك أيضًا ويصبح منظمًا بشكل شامل بواسطة حكمة ذاتك الداخلية.

المفتاح رقم 27 - عقلك غير موجود، بل هو مجرد فكرة

كما هو الحال مع أي شيء آخر، في الحقيقة المطلقة، عقلك غير موجود. نحن فقط نتصور وجوده بسبب القوة الحركية والديناميكية الكامنة في الوعي الجوهري، والتي تمكننا من التفكير والإدراك والتخيل والتسمية وتشكيل المظاهر، وما إلى ذلك. ولكن لا يوجد شيء حقيقي قائم بذاته يمكن تسميته "العقل". أنت وحدك الموجود، أو الوجود هو الوجود. الوجود هو الوجود - بحكم التعريف. لذلك، العقل غير موجود، لأنه يظهر للوجود الحقيقي. عندما لا تفترض وجود عقل، فإنه غير موجود، على هذا النحو. لا يوجد سوى الوجود الجوهري - الوعي، مع قدرة فطرية على إنتاج الإدراكات والأفكار والتخيل، وما إلى ذلك. انظر إلى هذه الحقيقة المحررة بنفسك: أن "عقلك" ليس سوى فكرة أخرى، وافتراض آخر، ينشأ في داخلي!

المفتاح رقم ٢٨ - مهما حدث، فهو لا يحدث لك

لاحظ ببساطة أن أي شيء قد يحدث لك الآن (أي فعل قد يحدث من خلال جسدك وعالمه الخاص) لا يحدث في الواقع لوعيك الداخلي، وهو "أنا". استمر في ملاحظة أنه على الرغم من أن الجسد قد يمشي، فأنت لا تمشي. على الرغم من أن العقل قد يفكر، فأنت لا تفكر. على الرغم من أن شخصيتك قد تعاني، فأنت لا تعاني. بينما تأكل بشهية، لاحظ أنه ليس أنت من يأكل بشهية، بل الجسد فقط. وهكذا. طبق هذا على جميع أنشطتك طوال يومك. كن واعيًا للنشاط، ثم لاحظ أنه لا يحدث لك.

المفتاح رقم 29 - جسمك فارغ كالفضاء

تخيّل جسدك فارغًا تمامًا من الداخل، كما لو كان مصنوعًا من فراغ خالص. استمر في هذا التخيّل حتى يصبح الجلد الذي يحوي هذا الفراغ الداخلي مجرد فراغ، فلا يعود يفصل بين الفراغ الداخلي والفراغ الخارجي. ثم، وأنت تعيش في هذا الإحساس الرحب بالفراغ غير الثنائي، متوحدًا مع فضاء الكون، لاحظ أن هذا الفراغ مُتشبّعٌ بقوة إدراكية واضحة، ومُستَخدَمٌ بها بسلاسة. الفضاء هو جسد الوعي.

المفتاح رقم 30 - تخيل جسدك بلا رأس

تخيّل جسدك يمشي، يمارس أنشطته اليومية، لكن بلا رأس. اشعر وكأنك عاجز عن التفكير، عاجز عن امتلاك ميول أو أفكار أو معتقدات أو تحيّزات. تمسّك بما تبقى: وعيك الحاضر بحرية، يراقب كتلةً ظاهرةً من مادة (الفضاء، في الحقيقة!). أدرك إذًا أنك لا يمكن أن تكون هذا الجسد، ولا يمكن أن تكون هذا العقل المادي بكل أفكاره ورغباته وآرائه. فحتى بدون كل ذلك، ما زلتَ مدركًا لوجودك. ولا تحتاج إلى افتراض أنك أنت لكي تعمل.

المفتاح رقم 31 - ماذا لو كنت أنت الوحيد على وجه الأرض؟

تخيّل أنك الإنسان الوحيد الذي وُلد على كوكب الأرض الطبيعي، خالياً من كل ما هو بشري. تخيّل أنك لم تعرف أي إنسان آخر، وبالتالي لم تعرف نفسك كإنسان أو بالطرق التي يُعرّفها الإنسان. تخيّل أنك لم ترَ صورتك الجسدية أو وجهك في المرآة، فضلاً عن وجوه الآخرين. اشعر بسلام الوجود النقي البريء، لا تعرف شيئاً، بل أنت نفسك الحقيقية، دون أي تأثيرات بشرية أو أيديولوجيات أو غيرها من الملوثات. استرح في حالة الوجود دون أي تأثيرات بشرية أو صور ذاتية.

المفتاح رقم 32 - لا أريد أي شيء من أي شيء أو أي شخص

لمدة ٥-١٠ دقائق، وكذلك بشكل متكرر خلال يومك لفترات أقصر، ردد في سرّك أو بصوت عالٍ: "لا أريد شيئًا من أي شخص أو أي شيء". ثم استرخِ في السلام العميق والصمت والحرية والتحرر الذي ينتج بشكل طبيعي. هذا الترديد أيضًا طريقة فعّالة لتصفية الذهن المضطرب في بداية أي تأمل آخر. جرّب أن تبدأ جميع جلسات التأمل الخاصة بك بـ ٢-٣ دقائق من التنفس الهادئ، مصحوبة بتكرار هذا الإعلان عن انعدام الرغبة تمامًا. أنت لست بحاجة إلى أي شيء ولا تريده. فقط كن أنت.

المفتاح رقم 33 - فرح بلا سبب

تذكر أن السعادة الحقيقية حالة طبيعية، وليست ظرفًا أو شيئًا أو شخصًا أو سببًا أو نتيجة. لذا، فإن السعادة بلا سبب هي خيار غير منطقي، وإن كان حكيمًا. فالسعادة ليست نتيجة سبب. وبحكمة غير منطقية، اختر أن تكون سعيدًا الآن دون أي سبب أو تغيير في الظروف. لمجرد أنك تستطيع. "دعهم يفكرون كما يشاؤون، وكن سعيدًا بلا سبب." كن بلا سبب في سعادتك وحريتك، بغض النظر عما يظهر أو يختفي من نظرتك الجوهرية الخالدة.

المفتاح رقم 34 - 10 أضعاف سعادتك

استشعر السعادة بسهولة، إما باستحضار ذكرى سعيدة وممتنة، أو ببساطة بإدراك طبيعة الوجود المبهجة في اللحظة الراهنة. تخيّل الآن أنك أسعد بعشر مرات من هذا، واشعر بهذا القدر من السعادة والبهجة والفرح لدقيقة. ثم تخيّل أنك أسعد بمئة مرة من هذا، واشعر بهذا لدقيقة. وأخيرًا، تخيّل أنك أسعد بألف مرة من هذا، وانطلق نحو نشوة النعيم، وانغمس في فرح الله الفطري، وكشفه، وحريته المطلقة.

المفتاح رقم 35 - تخيل نفسك تتحرك بسرعة الليل

اجلس في مكان آمن، كأريكة أو سرير، وتخيل وعيك ينطلق من مكان جسدك وعقلك والأرض، إلى الفضاء اللامتناهي بسرعة لا متناهية. استمر في زيادة إحساسك بالسرعة. يمكنك تخيل هذه السرعة تتحرك في أي اتجاه، أو حتى كتوسع شامل، تنتقل بسرعات لا متناهية من نجم إلى نجم، ومن مجرة إلى مجرة، أو تتوسع في جميع الاتجاهات في آن واحد. ثم استمتع - انغمس في - الشعور الناتج بالتوسع الصامت اللامتناهي والبهجة. لو تحركت فعلاً بسرعات لا متناهية في جميع الاتجاهات، لكنت عملياً في كل مكان في آن واحد. لاحظ شعور الوحدة المطلقة، الذي قد ينتج أيضاً عن هذا التمرين. إذا شعرت بالدوار أو عدم الاستقرار أثناء أداء هذا التمرين بطريقة غير مريحة، فتوقف مؤقتاً.

المفتاح رقم 36 - لا أعرف شيئاً

ردد في سرّك أو بصوت عالٍ: "لا أعرف شيئًا عن أي شيء"، أو "لا أعرف شيئًا ولا أريد أن أعرف شيئًا عن أي شيء". ثم تخلَّ عن دفاعاتك الشخصية القائلة "أنا أعرف هذا وذاك" لبرهة، واسترح في السلام والحرية المتواضعين اللذين يبقيان. أحب شعور عدم المعرفة وعدم الحاجة إلى معرفة

أي شيء. تحرَّر من عبء المعرفة الشخصية، وبالتالي، تحرَّر لتلاحظ الفرح والامتنان الكونيين الدائمين للحياة ذاتها. الوجود ذاته. البراءة ذاتها. النقاء ذاته.

المفتاح رقم 37 - كرر: "أنا حر بالفعل"

ردد في نفسك: "أنا حرٌّ بالفعل"، بشكل دوري خلال يومك، أو بشكل مكثف ومتواصل، عدة مرات متتالية، لفترة زمنية محددة. حتى لو لم يقتنع عقلك بهذا القول لاعتقاده بوجود أدلة كافية تُخالفه، تجاهل هذه التلميحات تمامًا (لا تُصغِ إليها، لا تُبالِ) واستمر في ترديد هذا القول لنفسك. لا تُحاول تصديقه إن لم يكن بديهيًا في البداية. ببساطة، استمر في ترديده. إنه أمر بسيط، متاح للجميع، ولكنه مُحرِّرٌ للغاية في جوانبه.

المفتاح رقم 38 - لم يحدث شيء على الإطلاق

تخيّل أن الكون بأسره لم يُولد قط، وأنه لم يحدث شيء على الإطلاق - ولا حتى مجرد فكرة حدوث أي شيء في أي مكان. حينها، ستدرك أن كل ما هو موجود حقًا هو الخلود الأزلي لذاتك الكاملة، المسالمة بشكل لا يوصف، واللامتناهية كالفراغ، كالفضاء. كن أنت قبل أن يكون الخلق مجرد فكرة.

المفتاح رقم 39 - شاهد نفسك من مسافة الشمس

تخيّل أن الشمس هي موقعك الحقيقي للوعي، وأن جوهر وجودك هو الشمس. تخيّل أن الشمس هي مركز وعيك. تخيّل: "أنا الشمس". الآن، تخيّل أنك تشاهد "جسدك المادي الصغير" وأفكاره وشخصيته وعواطفه وكلامه وهمومه وتلاعباته وأفعاله وهو يدور على هذا الكوكب الصغير البعيد، مع وجود مساحات شاسعة فارغة بينك وبين هذا الكوكب والأجساد الكثيرة التي يحويها. احتفظ بهذا الشعور بمشاهدة جسدك وعقلك على الأرض من هذه النقطة الشاسعة في الفضاء، على بُعد 150 مليون كيلومتر من "حياتك الشخصية". شاهد "ذاتك المعتادة" من منظور الشمس، واستمتع بالحرية والوعي المتسع وعدم التعلق الطبيعي الذي يترتب على ذلك.

المفتاح رقم 40 - كن، كن، كن، كن، كن، كن، كن، كن

كن حاضرًا، وازداد وعيك بالوجود. لا تشغل نفسك بشيء آخر. استمر في إدراك وجودك أكثر فأكثر. ببساطة، بنقاء، بتفانٍ. لا تدع أي شيء آخر يفرضه عليك القدر أو عقلك خلال هذه التجربة يثير اهتمامك أو يأسرك. ركّز فقط على وعيك بالوجود. اجعله محور حياتك، كما لو كان الشيء الوحيد الذي ترغب في إدراكه لفترة محددة. كما لو كان الشيء الوحيد المهم حقًا. وهو، بالمصادفة، صحيح حرفيًا، إذ لا وجود لـ"مادة" أخرى غير الوجود.

المفتاح رقم 41 - كن غير مهتم تمامًا بالظواهر

لفترة من الزمن، تحلّ باللامبالاة التامة تجاه كل ما يحيط بك. كطفلٍ كبر على لعبةٍ ما، انسَ كل شيءٍ بفتورٍ تام. هكذا، ستصبح أكثر صفاءً ونقاءً في إدراكك لحريتك الكامنة. عندما لا يُشتّت انتباهك شيءٌ أو يُغريك، ستُدرك تلقائيًا جوهرك الإلهي النقي.

المفتاح رقم 42 - انغمس من رأسك إلى قلبك

تخيّل رأسك، وتخيّل أنك تستطيع أن تأخذ وعيك (الذي يُفترض ويُحسّ عادةً أنه موجود في الرأس لدى معظم المبتدئين) إلى مصعد صغير ينزل عبر عمودك الفقري، وبذلك، تُغرق وعيك في قلبك وتستقر هناك في شعور حدسي بالسلام والسكينة والحب غير المُرهِق. بدلًا من أن تُشاهد الحياة من منظور رأسك، شاهدها من منظور قلبك. ابقَ في ذلك الوعي من رحابة قلبك الخالي من الأفكار والآراء. الآن انظر، شاهد، اسمع، واشعر من منطقة القلب في جسدك فقط، كما لو لم يعد لديك

رأس قادر على التفكير الشخصي. فقط استمر في التواجد في القلب وشاهد الحياة كما لو كانت من خلاله.

المفتاح رقم 43 - كن مثل السماء المفتوحة المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ

تخيّل نفسك كالسماء الشاسعة الصافية النقية المفتوحة، الحاضرة دائمًا والمحيطة بكل شيء. تخيّل السماء الزرقاء الصافية في يوم مشمس سعيد. انظر إلى تجاربك الشخصية كتشكيلات صغيرة من جزيئات الماء غير الضارة (مثل السحب البيضاء الرقيقة البريئة ذات المظهر المثالي)، والتي لا يمكنها أبدًا أن تؤثر على وعيك النقي الشبيه بالسماء.

ابقَ صافياً وخالياً كما هي هذه السماء المفتوحة المثالية للوعي، بغض النظر عما يمر بها للحظات.

المفتاح رقم 44 - تخيل جسدك كتمثال من الرخام

تخيّل واشعر وكأن جسدك تمثالٌ رخامي أو حجري ثابتٌ منذ مئات السنين، يراقب البشر وهم يمرّون، ويشاهد الفصول وهي تأتي وتذهب. أحداث العالم لا تمسّه. دع هذا الإحساس القديم بالخلود الحجري يُهدّئ عقلك إلى شبه انعدام التفكير (أو انعدامه تمامًا)، مُرسّخًا بذلك وعيك في حالة سلام وسكون، مُستشعرًا وجودك الحاضر. بدلًا من التمثال، يمكنك أيضًا أن تتخيّل نفسك جبلًا ضخمًا عتيقًا.

المفتاح رقم 45 - تخيل نفسك ميتاً بالفعل

تخيّل أنك قد متّ بالفعل، رغم أن جسدك لا يزال يتحرك في هذا العالم. لقد انتهت حياتك الشخصية. ماتت تعلقاتك. اختفى غرورك، بكل ما فيه من تحيزات شخصية وتفضيلات مضطربة. ثم، بكل نزاهة، مارس أنشطتك اليومية بشعور من الحرية الداخلية من الرغبات والاحتياجات التي لا تنتهي، والتي لا يعتبرها جديرة بالاهتمام إلا الإنسان الحي. لاحظ الحرية العميقة، والحضور المتواضع، والفرح المحب الذي ينبثق عندما تحاكي حالة "موت الأنا" هذه في مخيلتك. تمرّن على الموت قبل أن تموت، وتحرّر من المفاهيم والأوهام البشرية لما يعنيه "العيش".

المفتاح رقم 46 - سامح كل شيء وكل شخص

قرر ببساطة أن تتخلى عن كل ضغينة وشعور بالاستقامة، مدركًا أنهما مجرد تعبيرات مشوشة - نسخ مشوهة - عن رعاية قلبك الحقيقية ومحبته لجميع الكائنات. سامح نفسك، والحياة/الله/الكون، وكل من ظلمك بأي شكل من الأشكال. كن الإنسان/المرأة/الكائن الأسمى والأكثر حكمة - كن مثل الله - ودع كل شيء وكل شخص يتحرر تمامًا. سامح نفسك أيضًا لرغبتك في الانتقام والعدالة. سامح نفسك لعدم مسامحتك. امنح الجميع، بمن فيهم نفسك، حريتهم من خلال المغفرة الإلهية. تذكر، كل شخص هو الله يتصرف بدرجات متفاوتة من الارتباك. في النهاية، نسعى جميعًا إلى...

الرغبة هي شيء واحد. كلٌّ منا يسلك طريقاً مختلفاً، مشوّهاً ومختلقاً. جوهرنا واحد، ورغبتنا الأساسية واحدة.

المفتاح رقم 47 - خذ سماعة الواقع الافتراضي الخاصة بك

تخيل أن كل ما مررت به حتى الآن حدث فقط داخل نظارة الواقع الافتراضي التي ترتديها فوق وعيك الحقيقي منذ ولادتك. في الواقع، كانت ولادتك هي الظهور الأول، أو الحدث الأول، عندما ارتديت هذه النظارة. الآن تخيل أنك تستطيع بطريقة ما خلع هذه النظارة التي رافقتك طوال حياتك، وأن تبقى متيقظًا لإدراكك للواقع خارج نطاق هذه اللعبة الإدراكية للأشكال والهيئات وحواسك المحدودة. ما الذي يمكنك أن تلمحه ولم يكن ضمن نطاق نظارة حياتك الحسية والعقلية

حتى الآن؟ هل يمكنك أن تشعر بواقع أعمق وأوضح وأكثر وعيًا يتجاوز كل شيء؟ يتجاوز كل ما عرفته على الإطلاق؟

المفتاح رقم 48 — افتح عينيك وأغلقهما بشكل متكرر ولاحظ أنك على نفس القدر من الوعي

لتحرير قدرتك الحقيقية على الإدراك من مجرد الرؤية المادية، أغمض عينيك ببساطة وأدرك أنك واعٍ. ثم افتح عينيك وأدرك أنك ما زلت واعيًا بنفس القدر. أغمض عينيك مرة أخرى وأدرك مجددًا أن الوعي نفسه لم يتغير، وما زال "يرى" غياب الإدراك البصري بقدر ما شهد وجوده. استمر في فعل ذلك حتى "ترى" أن "الرؤية" التي يقوم بها الوعي ثابتة وغير منقطعة، ومستقلة عن الرؤية المادية. الوعي لا ينفتح وينغلق مع فتح وإغلاق جفونك.

المفتاح رقم 49 - مهما حدث، انظر إلى كل شيء على أنه مثالي

كن جريئًا في تجاوز آرائك وأفكارك المحدودة، بل وتجاوزها، وذلك برؤية كل ما يبدو لك مثاليًا بطريقة أو بأخرى. إذا لم تستطع إدراك ذلك فورًا لأن عقلك اعتاد التمسك بوجهات نظره المحدودة، وكأنها حكمة مطلقة، فما عليك إلا أن تصف كل ما تلاحظه بأنه "مثالي". مع الممارسة، ستدرك هذا الكمال في كل شيء، حقيقةً. مما يؤدي إلى حالة من السعادة المطلقة.

المفتاح رقم 50 - المفهوم العقلي الجذري

لو لم تستطع الوصول إلى عقلك مرة أخرى - لو تم قطع العقل المفاهيمي تمامًا من جذوره؛ فماذا سيبقى؟ كيف ستكون؟ كيف سيكون شعورك، دون أي قدرة على التصور على الإطلاق؟

المفتاح رقم 51 - استمر في التركيز على الوعي

أرخِ جسدك وعقلك للحظة، وانظر إلى الوعي ذاته. فقط هذا الوعي وهو واعٍ. مهما ظهر من تجارب، استمر في النظر إلى الوعي ذاته.

المفتاح رقم 52 - داخل المباني - الغرفة؛ خارجها - السماء

عندما تجد نفسك داخل مبنى، تخيّل أنك الغرفة نفسها، لا جسدك. تخيّل أنك الغرفة ذاتها، فضاء الغرفة بأكمله، وأن كل ما يحدث داخلها هو جزء منك. انظر إلى كل شيء من منظور جوهر الغرفة، لا من منظور جسدك. عندما يكون جسدك خارج المبنى، تخيّل أنك السماء. افترض أن وعيك هو السماء نفسها، وأن كل ما يحدث ضمن مجال إدراكك يُدرك من خلال جوهرك كسماء. لا تتعامل مع الإدراكات من منظور الجسد، بل من منظور السماء.

المفتاح رقم 53 - حاول أن تستيقظ من هذا الحلم

تخيّل أنك تحلم الآن. تظاهر بأنك تحلم، وأن ذاتك الحقيقية خارج هذا الحلم. الآن، حاول ببساطة أن تستيقظ من هذا الحلم. تخيّل نفسك تستيقظ منه.

المفتاح رقم 54 - مُستنير بالفعل على مدى العشرين عامًا الماضية

تخيّل أنك كنتَ مستيقظًا تمامًا ومستنيرًا طوال العشرين عامًا الماضية. بدلًا من السعي إلى الاستنارة في المستقبل، أو حتى الآن، تخيّل أنك استيقظتَ تمامًا قبل عشرين عامًا، وأنك كنتَ مستيقظًا على هذا النحو طوال هذه المدة، حتى هذه اللحظة. اشعر بهذا بيقين. كما لو كان هذا هو الحال بالفعل.

المفتاح رقم 55 - رؤية كل شيء على أنه غير واقعي

طوال يومك، تخيّل أن كل ما يظهر لك - كل ما تتفاعل معه وتراه - هو في الحقيقة غير حقيقي. تخيّل أن كل ما تدركه لا طبيعة له ولا قوة حقيقية. باستثناء واقعك الثابت كوعي غير شخصي، لا شيء حقيقي. المعرفة الكامنة للوجود هي وحدها الحقيقية؛ وكل ما عداها أشبه بالهلوسة.

ملاحظة: ما تفعله حقًا في هذا التمرين هو التخلي عن التظاهر، من خلال إيقاف تظاهرك المستمر بأن الأشياء صلبة، أشياء حقيقية خارجية، بينما في الواقع، كل ما نعرفه هو "طاقة" الإدراك الديناميكية والذكية، أو "التجربة نفسها".
ملاحظة أخرى: إلى أن تستحوذ الحكمة الإلهية والوضوح المطلق غير الشخصي والحب الكوني على شرفك وشجاعتك ونزاهتك، تذكر أن تستمر في التصرف ظاهريًا كما لو كانت الأشياء حقيقية، حتى عندما تبدأ في إدراك أنها ليست حقيقية في جوهرها. هذا لتجنب أي خلل في نزاهتك بسبب الارتباك أو الاستنتاجات المتسرعة والمتحيزة للشخصية حول طبيعة الواقع أو الذات أو الذوات الأخرى.
استيقظ، لكن حافظ على هدوئك وشرفك. ارتقِ، لكن ابقَ متواضعًا. تحرّر، واستمر في احترام الآخرين كما تحترم نفسك.
-[أنا، تمرين: A4]-

مفاتيح متقدمة: تجاوز الزمان والمكان والموت
ستؤثر هذه المفاتيح وتأثيراتها المتجاوزة على إحساسك اليومي بـ
الواقع وتغييره إلى الأبد. يُنصح به للمستوى المتوسط إلى المتقدم.
للمتمرسين، أو للمبتدئين المستقرين نفسياً والمغامرين والشجعان.
...
أعتبر المفاتيح التالية لتحرير أنفسنا من وهم الزمان والمكان والموت مفاتيح أكثر تقدماً، وتحتاج أيضاً إلى شرح تقني ومنطق وسياق أكثر تفصيلاً. وكما عززنا إحساسك بصحة المادية تجريبياً، سنقوم أيضاً بتفكيك إحساسك بالزمان والمكان والموت باستخدام بعض العلوم والفلسفة والمنطق، قبل الخوض في الممارسات الأساسية.
هذه "التجاوزات" تحديداً، يمكن أن تُحرر حقاً إحساسك المشروط بـ "كونك جسداً في عالم حقيقي". ولذلك، يُنصح بممارستها فقط من قبل أولئك الذين يمتلكون بالفعل نفسية مستقرة ومتوازنة، والذين أدركوا بالفعل من خلال التجربة الاستقرار الجوهري والخير الشامل لـ "أنا هو"، أو الوعي، لبضعة أشهر على الأقل.
إذا كنتَ ممن يميلون إلى الشعور بالذعر عند حدوث تغييرات في إدراكك للواقع، أو إذا كنتَ تميل إلى استخلاص استنتاجات عظيمة، وربما وهمية، عن نفسك عند خوض "تجربة روحية خاصة"، فقد لا يكون هذا الفصل مناسبًا لك بعد. مع ذلك، لا تتردد في قراءته، إذ يحتوي على بعض الفلسفة والنظرية والمنطق المثير للاهتمام في هذه الفصول الفرعية، ولكن تطبيق هذه المبادئ بشكل مباشر قد لا يفيدك الآن.
لهذا السبب قررت وضع هذه النقاط الرئيسية الثلاث معًا في فئة منفصلة خاصة بها، بحيث يسهل تخطي هذا الفصل دون تفويت الأجزاء الأخرى ذات الصلة من هذا الدليل.
في حال لم تشعر بعد بحماسة طفولية ورغبة جامحة واستعداد واثق لتفكيك أوهام الزمان والمكان والموت من إحساسك بالوجود - كما لو كنت على وشك الشروع في مغامرة مثيرة وكاشفة عن المزيد مما هو ممكن - يمكنك تخطي هذا الفصل بأكمله (وخاصة الفصل اللاحق عن الواقع المطلق) والمتابعة بدلاً من ذلك مع [أنا، الممارسة: 6] - التدريب على الوعي.

أذكركم هنا بالقسم الموجود في مقدمة هذا الكتاب [المقدمة: 4] - الاعتبارات وإخلاء المسؤولية، والذي يهدف إلى مساعدتكم على تقييم ما إذا كنتم مستعدين أم لا للإدراكات الأكثر تقدماً وتجاوزاً التي يرشدكم إليها هذا الكتاب.
-[أنا، ممارسة: A4.1]-
تفكيك الزمن
الوعي هو أساس كل الأدوات. بدون الوعي... لا شيء يظهر. فلنطبق أداة الوعي البدائية هذه بأقصى قدر من النقاء على الوهم المستمد من الافتراضات والذي نسميه "الزمن".
...
إنّ مفتاح تجاوز الزمن يستحق فصلاً أوسع، حيث سأُضيف، إلى جانب التركيز على الممارسة، منطقاً شيقاً أعتقد أنه سيُثري الممارسات بشكل كبير. لذا، تفضلوا بالصبر عليّ، فقد يبدو بعض ما يلي "تقنياً" أو "فكرياً" بعض الشيء للبعض.
يتطلب جزء من هذا الشرح عن الزمن قدراتك الفكرية الدقيقة، بالإضافة إلى ذكائك متعدد الأبعاد المتأصل في قوة خيالك، وحدسك الفطري، لفهم ما يُشار إليه في هذا الموضوع. ولكن دعونا نتذكر مرارًا وتكرارًا أن نكون علميين قدر الإمكان في جديتنا وفي ملاحظاتنا لأي موضوع، ولنكن دقيقين قدر المستطاع في "الاستنتاجات" التي نتوصل إليها من خلال الملاحظة. علاوة على ذلك، دعونا نتعامل حتى مع "أدق استنتاجاتنا" بحذر وتواضع.
إنّ النتيجة الرئيسية لإتقان فنّ "الملاحظة العلمية الدقيقة" هي أننا نستطيع تقدير الحياة وفهمها بشكل أعمق، على حقيقتها، بدلاً من تصوراتنا أو معتقداتنا عنها. وهذا يعني عملياً أننا نتخلى قدر الإمكان عن معتقداتنا وافتراضاتنا المسبقة حول الواقع (وفي هذه الحالة، حول الزمن) لنتمكن من الملاحظة والتأمل في شيء أكثر واقعية.
إن الفائدة الرئيسية من "معرفة الحياة كما هي"، بدلاً من كيفية تحريفنا وتفسيرنا لها، هي أننا نصل إلى قوة تستمر في تحريرنا وتوازننا؛ تجعلنا أكثر صدقاً وعدلاً، وأكثر موضوعية، وحكمة، وكرماً، وتسامحاً، مع صعوبة خداعنا. تجعلنا أكثر حباً، وتفهماً، وتعاطفاً، ودقة، وعقلانية، وذكاءً، ومهارة، وروح دعابة. وبشكل عام، تجعلنا نعيش في انسجام أكبر مع طرق الخلق الحقيقية، وبالتالي، أكثر ذكاءً وسعادة من الداخل.
بشكل أساسي، فإن جميع الفضائل والصفات التي نميل إلى رؤيتها وتقديسها كبشر موجودة بشكل طبيعي ومتأصل في الحياة كما هي.
ولكي ننسجم مع الحياة كما هي، وبالتالي نرث فضائلها وصفاتها الجوهرية بشكل مباشر، نحتاج إلى أن نكون على استعداد للتخلي تمامًا عن مفاهيمنا وتفضيلاتنا الخاصة فيما يتعلق بكيفية عمل الحياة، وأن نتعلم أن نرى بموضوعية وحقيقة، باستخدام الأداة الأساسية والوحيدة السليمة علميًا بنسبة 100٪ (الأداة الأكثر موضوعية وموثوقية وأساسية وثباتًا من بينها جميعًا) المتاحة لكل كائن حي: الوعي الحاضر بشكل طبيعي، دون الأفكار والتفضيلات والأيديولوجيات التي تشوه هذا الوعي.
الوعي (دون الأفكار وما شابه) هو الأداة الوحيدة التي تحكم كل شيء. فبدونه، لا يمكن استخدام أي أداة أخرى، بل ربما لا وجود لها أصلاً. الوعي هو الأداة الوحيدة التي نحتاجها ونستخدمها دائماً، بغض النظر عن الأدوات الأخرى التي قد نستخدمها، أو نقرأ عنها بيانات، أو نتوصل إلى استنتاجات بناءً عليها. الوعي هو أساس كل الأدوات الثانوية.
بدون وعي - لا شيء. إنه أساس كل شيء نعرفه حرفياً.

والآن، دعونا نطبق هذه الأداة البدائية بأكبر قدر ممكن من الدقة على الهلوسة المشتقة من الافتراض التي نسميها "الوقت".
-[أنا، ممارسة: أ4.1.1]-

ما هو الوقت بحق الجحيم؟
مجرد افتراض آخر تحول إلى شعور. لا يوجد شيء حقيقي في نهاية المطاف بشأن الزمن، تمامًا كما لا يوجد شيء حقيقي في نهاية المطاف بشأن أي شيء.
الله/أنا/أنت هو الموجود فعلاً.
...
هل يمكنك إيجاد الوقت الفعلي خارج نطاق الصور والافتراضات؟
لنجرب ذلك عمليًا، مباشرةً: حاول قدر استطاعتك الآن مراقبة "الزمن" بأقل قدر ممكن من التفكير، والأفكار المسبقة، والخيال، والتفسير. أوقف أفكارك لمدة ثانيتين إلى خمس ثوانٍ، وكن حاضرًا تمامًا لما هو موجود هنا الآن، وقابل للملاحظة تجريبيًا.
ربما لم تتقن بعد هذا "التأمل العميق بدون سرد" (أي حالة انتباه العالم الخالص)، ولكن ابذل قصارى جهدك على أي حال.
إذا ألقيت نظرة غير متحيزة وحاضرة بشدة على الإحساس بالوقت، وحاولت مراقبة الوقت كما هو في الواقع، دون وضع أي افتراضات أو صور عنه - فماذا ستلاحظ؟
جربها لمدة دقيقة واحدة الآن، إن استطعت، ثم تابع القراءة.
ستكتشف بسرعة أنه لا يمكنك حقًا إيجاد "شيء يسمى الوقت" دون إضافة فكرة أو صورة أو كلمة، أو تقديم تفسير مفاهيمي للواقع الطبيعي - والحقيقي - هنا والآن من الوعي.
بمعنى آخر: الوجود الواعي حقيقي الآن، والوقت - تمامًا مثل أي شيء يفتقر إلى الوجود الجوهري (وهو أي شيء عدا الوجود الواعي) - يعتمد كليًا على الجمع بين بعض الأفكار أو الصور أو الكلمات أو التفسيرات المفاهيمية فوق الوجود الذاتي الفعلي لوعيك "أنا موجود" الذي لا شكل له؛ والذي هو موجود فقط هنا والآن.
لا أحد يستطيع أن يمنحك جزءًا من الزمن الحقيقي. لا يمكنك وضع الوقت في جيبك. لا يمكنك قياسه كميًا بشكل مباشر. ليس له وزن أو خاصية أو بُعد حقيقي، باستثناء كونه افتراضًا نسبيًا في الوعي. لا يبقى إحساسك بالوقت معك عندما تدخل في نوم عميق. لا يُمكن إيجاد الوقت إلا في صورة فكرة عنه.
الزمن هو ظاهرة مفاهيمية للوعي، أو بشكل أكثر تحديداً: هو نتاج خيال العقل.
في PureObservation، تم الكشف عن الوقت حتى لم يكن أبدًا
الملاحظة غير المباشرة: هل تستطيع أن تفعل ذلك...؟هل سبق لك ذلك؟
إذا كنت تشعر أنك قادر على مراقبة الزمن، فأشجعك على إعادة النظر وملاحظة أنه لكي تشعر بأنك "تراقب ظاهرة الزمن"، فأنت بحاجة إلى إدخال صورة أو تفسير أو فكرة أو كلمة أو افتراض. فكما نفترض وجود واقع خارجي (MUSA)، علينا بالمثل أن نستنتج ونؤمن ونبتكر فكرة الزمن لكي يظهر كشيء له واقع. لذا: الزمن هو فعل، وليس علمًا.
الآن... إذا لم نتمكن من إيجاد وقت خارج نطاق التفكير الشخصي حول هذا الموضوع، فما هو في الواقع؟ هل هو شيء أصلاً؟ هل هو حقيقي أصلاً؟

لتوفير بعض الوقت هنا :)، سأقدم لكم إجابتي على هذا السؤال، ولكن من فضلكم، كما هو الحال دائمًا، توصلوا إلى "استنتاجكم" التجريبي الخاص.
هل الزمن ظاهرة حقيقية على أية حال؟
هل الزمن حقيقي؟ هل له أي مصداقية على الإطلاق؟
باختصار، سأضطر للإجابة بـ: نعم ولا.
من جهة، يشير مفهوم الزمن إلى الاتساق الملحوظ للتجارب. إلا أن إحساسنا بالزمن والصورة التي نكوّنها لهذا "الاتساق الملحوظ للتجارب" هو مفهومي بحت، وهمي، ومُسقط، ومُتراكب، ومُنسب ذاتيًا. وعلى هذا النحو، فإن الزمن "يوجد" فقط كشكل فكري - صورة مُسقطة.
وبهذا المعنى، فإن وجهة نظري النهائية عن الزمن هي أنه لا يوجد في الواقع خارج نطاق الفكرة؛ خارج نطاق كونه وهماً مفروضاً ذهنياً.
لكن لتجنب التسرع في استخلاص استنتاجات غير ناضجة والاكتفاء بآراء فلسفية بحتة، دعونا نحلل فكرة الزمن ونتعرف عليها من منظور تجريبي مباشر. دعونا نرى كيف نشأ الوهم، أو الإحساس بالزمن، داخلنا ثم تطور إلى مزيد من التشوهات والأوهام.
التسلسل الزمني لظهور وهم الزمن
ماذا يمكننا أن نقول عن الزمن، إذا ما تخلصنا أولاً من افتراض وجوده أصلاً؟ أعتقد أن من المفيد لنا للغاية أن نبدأ من نقطة الصفر، وأن نعود إليها مراراً وتكراراً. و"نقطة الصفر" هنا تعني ما قبل أي تصور للموضوع الذي نراقبه أو نحاول فهمه واختراقه بوعينا.
إليكم مثالاً على ملاحظة من نقطة الصفر حول "ما هو الوقت؟"
الملاحظة الأولى:
"الوقت كلمة.
هذا مثال على ملاحظة من نقطة الصفر. مع ذلك، فإن استنتاج أن "الوقت مجرد كلمة" لا يُساعدنا كثيرًا في تفكيك مفاهيمنا ومشاعرنا الراسخة حول ماهية الوقت ومعناه. لذا، علينا مواصلة الملاحظة إذا أردنا التحرر من أفكارنا ومشاعرنا المشوهة عن الوقت إلى حد مُرضٍ.
إذن، للمضي قدماً، يجب أن نبتعد قليلاً عن نقطة الصفر، مع الحفاظ على خلونا من التحيز والانتباه إلى ملاحظاتنا واستنتاجاتنا الخاصة.
لا نرغب في التسرع إلى أي استنتاج مبني على افتراض خاطئ. مع ذلك، علينا أن نبتعد قليلاً عن نقطة البداية، لأن مفاهيمنا المسبقة عن الزمن قد ابتعدت عنها بشكل ملحوظ. وإذا اقتصر استنتاجنا على أن "الزمن مجرد كلمة"، فرغم دقته، إلا أنه لا يصل إلى أعماق عقلنا الباطن بما يكفي لتفكيك تصوراتنا المتشابكة عن الزمن.
نريد أن نراقب بوعي أكبر مفاهيمنا المسبقة، ثم نعيدها، أو نقارنها، بالوضع الأصلي (الوجود الواعي غير المشروط)، قدر الإمكان. وهذا، بمعنى ما، شكل من أشكال "التحقق من الحقائق". أو بالأحرى: "التحقق من الواقع".
إذن، دعونا ننتقل إلى المستوى التالي انطلاقاً من ملاحظة أن الزمن مجرد كلمة. ما هي الملاحظة التالية التي يمكننا التوصل إليها بوضوح دون افتراضات أو تخيلات كثيرة؟
الملاحظة الثانية:
تشير كلمة "الوقت" إما إلى واقع فعلي، أو إلى فكرة، أو كليهما.

هذه ملاحظة بسيطة، لكن يجدر التنويه إلى أن كلمة "الوقت" تشير إلى شيء ما. وإلا لما وُجدت كلمة مُختلقة لها - فهي تُشير إلى شيء ما.
قد يكون هذا الشيء حقيقة واقعة، أو فكرة متخيلة، أو مزيجاً من الاثنين.
والآن، يجب أن نبتعد خطوة أخرى عن نقطة الصفر، وذلك من خلال ملاحظة ما يلي:
الملاحظة الثالثة:
جميعنا نختبر بشكل طبيعي "تجربة التجارب".
بمعنى آخر: نحن نختبر ما تعلمنا أن نسميه "أشياء" أو "ظواهر"، والتي تم استنتاجها تجريبياً على أنها "تجارب" أو "إدراكات". وهكذا، فإننا نختبر التجارب.
إن حقيقة خوضنا للتجارب هي حقيقة يمكن ملاحظتها مباشرة، ولا تتطلب تفسيراً يُذكر، بل تكاد تكون معدومة، لنلاحظها كحقيقة بديهية من حقائق الحياة. إنها ملاحظة خالية تماماً من التفسير، ولذلك فهي علمية بحتة.
الملاحظة الرابعة:
تشير كلمتنا "الوقت" إلى تفسير مفاهيمي وضعناه حول واقعنا في تجربة التجارب.
إذا كان الزمن مفهومًا أو فكرةً، وليس حقيقةً واقعة، فمن أين استُمدّ هذا المفهوم أو الفكرة؟ من المؤكد أننا لم نتوصل إليه من فراغ دون أي دليل قائم على التجربة أو دون أي سبب وجيه. إذن، إذا كان الزمن تفسيرًا مفاهيميًا لشيء حقيقي، أو على الأقل ذي صلة بتجربتنا للعالم، فما هي الحقيقة أو التجربة الفعلية التي دفعتنا إلى افتراض وجود هذا الشيء الذي نسميه "الزمن"؟
إن واقع خوض التجارب هو ما يقوم عليه مفهوم الزمن أساساً. فبدون خوض التجارب، ما كنا لنتوصل إلى فكرة الزمن.
الملاحظة الخامسة:
بينما نلاحظ حقيقة أننا نمر بتجارب، في مرحلة ما من نمونا كأطفال نبدأ في ملاحظة و/أو التفكير في أن الظواهر داخل تجربتنا تتغير.
تتغير الأشكال والمضامين أو "الأشياء" التي نختبرها وتتبدل. لا شيء يبقى على حاله (باستثناء وعينا الجوهري غير المتجسد، أو "أنا"). لذا، فبالإضافة إلى خوض التجارب، نطور تفسيرًا مفاهيميًا وشعورًا لاحقًا يُعزى إلى ما نعتبره تغيرات في التجربة.
الملاحظة السادسة:
نُعطي هذا التناسق الظاهري للتغيير تفسيراً مفاهيمياً. ونفعل ذلك بافتراض فكرة وجود تجارب مررنا بها قبل تجربتنا الحالية، وأن هناك تجارب سنمر بها بعد تجربتنا الحالية.
على الرغم من عدم وجود دليل مباشر على ذلك في اللحظة الراهنة للوجود الواعي، الخالية من التأويل، فإننا نفترض وجود الماضي والمستقبل بناءً على تفسيرنا الذهني بأن التجارب تتغير. ولا تؤكد تجربتنا الحالية وجود تجربة ماضية أو مستقبلية. فالماضي والمستقبل ليسا ظاهرتين قابلتين للملاحظة التجريبية، بل هما مجرد أوهام فكرية.
إن فكرة الماضي والمستقبل تتطلب إسقاطًا ذهنيًا أو مفهومًا أو افتراضًا. ولذلك، فإن هذه هي أول إشارة إلى انحراف عن نقطة الصفر، أو عن الوعي العلمي الموضوعي السليم.
الملاحظة السابعة:
بمجرد الإيمان بهذا التفسير المفاهيمي الأولي لتجارب الماضي والمستقبل، فإن التفسير المفاهيمي التالي الذي نبنيه على هذا الافتراض هو أن هذه الحقيقة المفترضة لـ "تجارب الماضي والمستقبل"

تعني وجودًا مستقلًا لهذه الظاهرة التي يُعتقد أنها حقيقية. فلنُطلق على هذه الظاهرة المفترضة اسم: الزمن.

الوقت: دين مشترك

إن هذا الإيمان بوجود "الزمن" المفترض يشبه من الناحية الميكانيكية الشخص المتدين الذي يؤمن بمفهوم أو صورة غير قابلة للإثبات لإله عظيم، مثل بوسيدون أو زيوس.

في هذه الحالة، يُفترض أن الزمن هو "الإله" الذي يُعبد ويُتبع - غالبًا دون وعي أو بشكل أعمى. لذا، فإن أولئك الذين يفترضون وجود الزمن فعلاً، ولا يُفكرون مليًا في التحقق من هذا المفهوم، يُعتبرون، بحكم التعريف، مؤمنين أعمى.

يشير مصطلح الزمن إلى تصورنا/تصورنا لفكرة تجارب الماضي والحاضر والمستقبل. لم نختبر تجربة ماضية قط، ولم نختبر تجربة مستقبلية قط. لكننا نفترض وجودها وأن هذه العملية تخضع لقوة مستقلة، نسميها الزمن.

إن هذا الافتراض بأن التجارب الماضية والمستقبلية هي "شيء" بدوره، هو مشتق من الملاحظة المباشرة بأننا نختبر التجارب، والتفسير المستمد من ذلك، والذي يشير إلى أن التجارب التي نختبرها تبدو متغيرة.

إذن ها نحن ذا: إن أيديولوجية وجود الزمن تنبع من عدة طبقات من التصورات المتخيلة، والتي تستند في النهاية إلى الملاحظة التجريبية لتجربة التجارب.

التسلسل الزمني لظهور الزمن باختصار

1)نحن نختبر التجارب (الملاحظة المباشرة، العلمية النقية)*؛

2)ويماجين مفهوم التغيير (يبدأ التفسير الدقيق)؛

3)ونستنتج (تخيل) من هذا أن هناك تجربة سابقة ومستقبلية؛

4)ثم نعتقد أن هذا المفهوم المتخيل هو دليل على وجود ظاهرة أو قوة حقيقية قائمة بذاتها ومستقلة، ونحن ضحاياها / مراقبوها، ونسمي هذه الظاهرة المفترضة بأنها حقيقية: الزمن.

*في المراحل اللاحقة من اليقظة، يُدرك المرء أن مجرد ملاحظة "أننا نختبر تجارب" هي في حد ذاتها افتراض دقيق للغاية أو فرضية ذهنية، تنحرف عن الحقيقة المطلقة. إنه الافتراض الذي يسبق حتى مفهوم "الوعي المطلق". لكن هذا المستوى من نقاء الملاحظة لا يصبح ذا صلة إلا عندما نبدأ بالاقتراب من مستوى اليقظة للحقيقة المطلقة، متجاوزين حتى مجرد الوعي. أما قبل ذلك، فيظل القول بأن "أننا نختبر تجارب" مجرد ملاحظة علمية بحتة.

كيف تبدأ المفاهيم في أن تبدو حقيقية، وبالتالي تحجب الواقع الفعلي

بعد قراءة المراحل الأربع الموجزة أعلاه، والتي تصف كيفية خلقنا لمظهر الزمن، هل تلاحظ كيف تتراكم الأفكار فوق بعضها البعض؟ إنها عملية خفية. نفعل ذلك باستمرار في كل شيء تقريبًا. نحن في جوهر الأمر نبني عالم أحلامنا الخاص، أشبه بلعبة فيديو افتراضية، طبقة تلو الأخرى، ضمن واقعنا الواعي. ونستمر في ذلك حتى يصبح حلمنا ملموسًا وحقيقيًا.

تتراكم الافتراضات (كل منها مبني على افتراض سابق) لتشكل مصفوفة أشبه بـ"كعكة طبقات"، أو بنية مفاهيمية. هل يمكنك أن ترى كيف أن هذه الطبقات من الافتراضات والصور، مجتمعة، تُعطينا "إحساسًا" أو "شعورًا" مشوهًا بأن شيئًا ما "حقيقي" أو "موجود بالفعل"؟ وهل يمكنك أن ترى كيف يعمل هذا كقناع واقع افتراضي، أو حجاب، يحجب إدراكك الفعلي للواقع؟

لا يمكننا في أي لحظة أن نجد شيئًا حقيقيًا يُسمى "الزمن"، إذا اقتصرنا على وعي فوري، علمي بحت (خالٍ من التأويل)، بتجربتنا للواقع الموجود بذاته بطبيعته، الآن أو الوجود. الآن، أو الوجود، موجود بذاته بطبيعته. لسنا بحاجة إلى افتراض وجوده. إنه ببساطة موجود، لا مفر من ذلك. الوجود الواعي هو نقطة البداية.
ويجب أن نتذكر أن تفسيرنا بأن "التجارب تتغير" لا يثبت في الواقع وجود الزمن. هل يمكنك أن ترى ذلك؟
لا يزال الوقت في هذه المرحلة مجرد صورة أو مفهوم يتم بناؤه شخصيًا (وفي الواقع، يظل مفهومًا في كل مرحلة).
لقد ربطنا ببساطة التجربة الملحوظة لـ "تغير محتويات إدراكي" بافتراض مفاهيمي لـ "شيء" أطلقنا عليه اسم "الزمن". لكن هذين الأمرين (تجربة التغير ومفهوم الزمن) ليسا الشيء نفسه على الإطلاق. فتجربة التغير، في حد ذاتها - كما هي - لا تساوي الزمن، ولا تثبته، ولا حتى تشير إليه بشكل مباشر.
كثيراً ما نفترض أن أحدهما يستلزم الآخر. لكن لا توجد علاقة سببية مباشرة هنا. إحساسنا بالزمن هو تداخل في الاستدلال.
وعلى هذا النحو، في غياب أي دليل على وجوده في الملاحظة المباشرة، لا يمكن القول إلا أن الزمن هو بناء عقلي - تسمية تُعطى لتفسير تجارب أو ظواهر (تبدو متغيرة).
ببساطة: ما نعتبره "زمناً" هو تفسير مستمد من ملاحظة التغير. يبدو أن التغير يوحي بوجود ما نعتبره زمناً... لكنه لا يثبت وجوده، ولا حتى يشير إليه. الزمن مفهوم مُختلق تماماً، بلا دليل أو دلالة.
عندما نعيش مع افتراض ذهني لفترة طويلة (أو بتعبير أدق: خلال العديد من التغيرات في إدراكنا الحالي)، سيبدأ هذا الافتراض بالظهور، أو الشعور به، على أنه "حقيقي" في وعينا. نحن من نجعله يبدو حقيقياً. لقد خلقنا حجاباً. لقد دخلنا طبقة أعمق من حلمنا. لقد فقدنا قدرتنا على الملاحظة العلمية للواقع الراهن.
تتحول الافتراضات إلى حقائق.
-نيفيل غودارد
كل ما نؤمن به يصبح أساسنا
بمجرد أن نفترض وجود شيء ما وحقيقته بمعزل عن تجربتنا المباشرة للوجود/المعرفة الخالصة، يصبح المفهوم الذي نؤمن به جزءًا لا يتجزأ من البنية الأساسية، أو البنية النفسية الهندسية، أو "مرشح" إدراكنا للعالم أو للواقع. ومنذ تلك اللحظة، يتشوه وعينا الخالص بالواقع باستمرار. يبدأ الخيال في الظهور وكأنه حقيقي، ويبدو وكأنه يتجسد، مما يشوه إدراكنا للواقع في كل لحظة.
في اللحظة التي نؤمن فيها بفكرة ما، يكون الأمر أشبه بالدخول إلى عالم لعبة فيديو يبدو حقيقيًا أو واقعيًا، مما يؤثر سلبًا على سلامتنا النفسية، ووضوح رؤيتنا، وتوازننا، وعقلنا. فأي مفهوم جديد نفترض صحته يُخزَّن في هذه الخلفية النفسية الهندسية لعقولنا، ويبدأ بالاندماج بسلاسة مع جميع تفسيراتنا وصورنا الأخرى المختارة عن "الواقع". وهكذا، نكون قد وقعنا في وهم، في مرشح حوّل هذا الوهم إلى ضلالة. نؤمن بالمايا كما لو كانت شيئًا حقيقيًا قائمًا بذاته. ومن هنا، دخلنا في دوامة السامسارا.
هذا السامسارا عديم القيمة يولد من خيال المرء ويختفي في غياب الخيال. من المؤكد أنه غير جوهري على الإطلاق.

-يوجا فاسيستا
إن عملية تراكم الافتراضات المفاهيمية في مصفوفة وعينا المشوهة بالواقع، والتي يسهل إغفالها، هي ما يجعل هذه الافتراضات خادعة بشكل فعال في تأثيرها على مفهومنا عن الذات وإدراكنا لما هو حقيقي بالفعل. إنها تشكل تمامًا إحساسنا بالهوية، وكيفية ارتباطنا بعالم التجارب.
ليس أيٌّ من هذا ضروريًّا على أيّ حال. المعنى: بإمكاننا التحرّر من آثار هذه المفاهيم التي أصبحت بمثابة عصابات على أعيننا. بإمكاننا إزالة هذه العصابات. بإمكاننا تعلّم العيش دون تشويه كبير. بإمكاننا تقدير وهم المظاهر من منظور الوعي الجوهريّ، غير المشكّل، والأزليّ، دون إيلاء هذه المظاهر مصداقية مفرطة باعتبارها "أشياء حقيقية".
بمعنى آخر، يمكننا أن نعيش حياةً كاملةً، سواءً كانت تقليديةً أم غير تقليدية، مع الحفاظ على حريتنا ونقائنا، إذ نُدرك طبيعتنا الحقيقية أو حقيقتنا المطلقة. نستطيع أن نميز باستمرار بين الحقيقة والوهم، أو بين البديهي (الوعي والوحدة) وبين ما يُفترض وجوده (أي شيء آخر حرفيًا). وهكذا، تتحرر رفاهيتنا من هذه القيود.
تشبيه إخراج ثعبان من حبل (تشبيه)
كثيراً ما يستخدم المعلمون الشرقيون تشبيه الخلط بين الحبل والأفعى في وقت الغسق.
إن الخوف الذي ينتاب المرء عند رؤية ما يبدو كـ"ثعبان" إنما هو محض خيال. فالثعبان ليس حقيقياً، ولكنه يبدو كذلك للناظر غير الواعي. وبمجرد أن يدرك الناظر زيف افتراضه ويرى أنه في الحقيقة مجرد حبل، يزول شعور الخوف الذي بدا حقيقياً ومبرراً قبل لحظات. وتعود الراحة النفسية فوراً. الحبل الذي يشبه الثعبان هو الوهم (مايا). والاعتقاد بأن الحبل ثعبان هو في الواقع يُنتج دوامة المعاناة (سامسارا).
الضحك الجامح "النكتة الكونية"
عند إدراك الحقيقة، قد يضحك المرء من أعماق قلبه على سوء فهمه للثعبان، وعلى مدى ذعره من حبلٍ غير مؤذٍ. تمامًا كما يختبر من يستيقظ لأول مرة من غيبوبة أفكاره، شعورًا أشبه بـ"ضحكة كونية لا يمكن السيطرة عليها".
هذا هو أروع ضحكة في الكون بأسره. لا يُضاهى بأي شكل آخر من أشكال الضحك.
في الحقيقة، إنه لأمرٌ رائعٌ لدرجة أنني أتساءل أحيانًا عما إذا كان القصد الإلهي الوحيد من خلق المايا والسماح بدورة التناسخ عن طريق الإرادة الحرة هو مجرد القدرة على تجربة هذه الضحكة الفريدة في مرحلة ما من رحلة كل كائن من كائناتها. ربما نكون جميعًا جزءًا من عرض كوميدي يمتد لمليارات السنين، حيث كل ما نختبره في رحلتنا كروح ليس إلا تمهيدًا لهذه النهاية المُحرِّرة - أفضل نكتة على الإطلاق - وهي أن الأشياء غير حقيقية.
هذا الضحك جيد لدرجة أنه وحده (تقريبًا) يعوض عن "مليارات السنين" من المعاناة التي عادة ما تصاحب حضارة المايا.
إن فكرة وجود ثعبان (حقيقي) في صورة ثعبان تتلاشى عندما تُعرف الحقيقة. وبالمثل، فإن سلالة سامسارا تتلاشى عندما تُدرك الحقيقة - حتى لو استمرت في الظهور.
-يوجا فاسيستا
لو رأيت الحبل وقلت: "يا للعجب، انظر إلى هذا الحبل؛ يكاد يبدو كأنه ثعبان!"، فلن تتأثر سلامتك. لم تنخدع بالوهم. أنت تشهد روعة حضارة المايا دون أن تحوّلها إلى خرافة بفعل إيمانك.

في اللغتين السنسكريتية والبالية، يُطلق على القدرة على رؤية ما وراء الوهم، حتى في لحظة ظهوره، اسم "فيفيكا". تعني "فيفيكا": تمييزًا أو إدراكًا روحيًا-علميًا، تجريبيًا مباشرًا، يُستخدم لحظة بلحظة. إدراك الحقيقة من الزيف وتمييزها، الواقع من غير الواقع، الذات من غير الذات، نيتي نيتي.

وبالمثل، لا يزال بإمكاننا أن نقدر ونعترف بمفهوم الوقت بشكل تقليدي، وأن نتفق عليه لأسباب عملية وتواصلية، دون أن يكون افتراضًا تلقائيًا في الخلفية يتحكم في وعينا بالذات ويحدده ويقيده بطرق لا واعية ونسيانية.

-[أنا، ممارسة: أ4.1.2]-

قبول قدر من وهم الزمن فيما يتعلق بالأهمية

إن فكرة الزمن لها غاية وأهمية وقيمة عملية، على الرغم من أنها تبقى إلى الأبد مجرد وهم مصطنع.

...

الوهم مرح.. الخداع مؤلم

كما هو موضح في الفصل السابق (ولكن يرجى الملاحظة بنفسك، من خلال الوعي المباشر وغير المتحيز)، لا يمكن القول إن الوقت شيء حقيقي دون الدخول في عالم من الافتراضات والأوهام والصور الذهنية وما إلى ذلك، وبالتالي فقدان نسبة كبيرة من موقفنا (الروحي) العلمي ومصداقيتنا في هذه العملية، مما يجعلنا مؤمنين عميان بدلاً من ذلك.

ما يمكننا استنتاجه بشكل أكثر أمانًا هو أن الزمن مفهوم مُختلق قائم على كيفية تعلمنا تفسير ملاحظة التغيرات في

تجربة حاضرة دائماً.

ومع ذلك... على الرغم من أنها غير حقيقية في نهاية المطاف (لأن جميع الظواهر في نهاية المطاف هي هلوسات ذاتية)، إذا قبلنا درجة معينة من الوهم من خلال التظاهر بأن الوقت موجود بالفعل للحظة... يمكننا الادعاء بأن هناك نوعًا من الأداء الهيكلي والذكي والهادف وراء ظاهرة التغيير التي نختبرها (والتي فسرناها وأطلقنا عليها اسم "الوقت").

لنقبل وهم هذا الافتراض للحظة: نحن نختبر شكلاً/هيئة/شعوراً واحداً الآن، ونختبر شكلاً/هيئة/شعوراً آخر لاحقاً. وهكذا دواليك.

يمكنني أن أقبل (لأغراض عملية وذات صلة) أننا نصف ظاهرة التغيير الدائم الذي يظهر في شكل مصطلح خاص به (في هذه الحالة: الوقت)، لأنه يشير إلى ظاهرة يمكننا ملاحظتها و"التعامل معها"، أو على الأقل "التفكير فيها".

كما هو الحال مع أي وهم أو إدراك تقريبًا، يمكننا التفاعل مع وهم الزمن بطريقة أو شكل أو صورة، سواء نسينا الحقيقة الوحيدة الواضحة بذاتها للذات، أنا، أنا.

أستطيع (لأغراض عملية ومهمة - وهذا شكل من أشكال الحكمة، فضلاً عن كونه شكلاً من أشكال التعاطف أو الفهم) أن أوافق على أن المظهر الحالي للتغيير، والمظهر الحالي للذاكرة، والمظهر الحالي للخيال المستقبلي، كلها عناصر ثابتة في طريقتنا المختارة لتجربة الحياة. ولهذا السبب، أوافق على أن دمج مفهوم الزمن في تفكيرنا وعلاقاتنا ضمن هذا الوهم له درجة من الوظيفة العملية والمهمة.

بمعنى آخر، يتجاوز مفهوم الزمن تحديداً، وبشكل عام أيضاً: يمكننا ظاهرياً اللعب مع المايا، دون أن نكون مقيدين بها، كما هو الحال في حالة السامسارا. ففي النهاية: الوهم مرح.. والوهم مؤلم.

لقد مُنح وعينا الحرية في تشكيل هذا الوهم العظيم للإدراك، والتفاعل معه، وتفسيره، واللعب به، والتعبير عنه، وتغييره، وخلقه، والتعلم منه، والذي يشمل، على سبيل المثال لا الحصر، الإحساس بفكرة الزمن.
كما فهمتُ، فإنّ المايا - أو الوهم الكبير - تُصبح ممكنة في نهاية المطاف بفضل رغبة المصدر في تفعيل معرفة أكثر اكتمالاً لذاته، وذلك من خلال هذه الحرية في التعبير عن إمكانياته اللانهائية على نحو ما نسميه عادةً "التجلي" أو "التجارب" أو "الخلق". هذا الوهم، إذن، هو الطين أو الرمل الوهمي الذي يسمح له بنحت نفسه وتشويهها ظاهريًا كوسيلة للتعبير عن وحدته اللانهائية عديمة الشكل لنفسه. وهكذا، يتعلم الخالق - المصدر.
-[أنا، ممارسة: A4.1.3]-

إن وهم الخلق يدل على ذكاء خارق
إن حقيقة أن أي شيء يمكن أن يبدو موجوداً في المقام الأول، أمرٌ يثير الرهبة والذهول بشكل مذهل لأي شخص لديه عين ثاقبة وقلب متواضع بما يكفي لتقدير متطلباته الذكية بشكل خارق.
...
أؤكد أن هذا الوهم يتمتع بذكاء مذهل في قدرته على الظهور، وفي طرق ظهوره للوعي/داخله. من الصعب دحض القول بأن هذا الكون الظاهري من المظاهر يشير - أو يمكن القول، يثبت - إلى ذكاء مذهل حقًا في جوهره أو أساسه.
إن حقيقة أن أي شيء يمكن أن يظهر في المقام الأول - ناهيك عن الهياكل والأنماط والقوانين والأسباب واسعة النطاق التي تبدو سارية المفعول ضمن تفاعل التجارب - أمر مذهل ومثير للرهبة لأي شخص لديه عين ثاقبة وقلب متواضع بما يكفي لتقدير الذكاء الهائل المطلوب لتمكين ظهور ما نسميه "الحياة".
أوافق أيضاً على أن الذكاء الذي يُتيح وهم التجربة قد وفّر هياكل أو معايير دقيقة للغاية لكي يعمل هذا الوهم وفقاً لها. ونُطلق عادةً على هذه المعايير اسم "القوانين"، كما في "قوانين الفيزياء" على وجه الخصوص. ويُنظر إلى الزمن عموماً على أنه أحد القوانين أو المعايير التي تُضفي بنيةً واتساقاً على تجاربنا الدائمة.
إن حقيقة أن القدرة الحرة وغير المحدودة أساساً على الهلوسة - قدرة الوعي على استحضار التجارب - تتبع اتساقات أو "قواعد" معينة أمر رائع للغاية ويشير إلى احتمال كبير لوجود شيء يشبه "مستويات متعددة من التعبير" لهذا الذكاء الفريد للوجود.
هناك مستويات تُعرف بوعي وبوسائل معينة (مثل الحواس الظاهرة، أو من خلال التفكير العقلي)، ثم هناك مستويات من الوعي والوهم تنشأ من مستوى مختلف من الذكاء، قد لا تُعرف من خلال وسائلنا المعتادة، وبالتالي تظل غير واعية إلى حد كبير بالنسبة لمعظم الشهود المراقبين. إلا ربما في تعبيرها عن "قوانين وظواهر لا يمكن تفسيرها"، أو "معجزات".
ومع ذلك، يبقى واضحاً لي أن حقيقة أن تجربتنا تتبع أنماطاً من المنطق والخطية والسببية أو الاتساق (وحقيقة أن أي شيء يظهر على الإطلاق، ناهيك عن أنه يبدو متماسكاً ومنسجماً وهادفاً ومنظماً) تقدم دليلاً قوياً ومقنعاً للغاية على وجود ذكاء مذهل، والذي يبدو أنه "موجود" بطريقة ما كمصدر وركيزة لكل ما نفكر فيه على أنه "ظاهر".

باختصار: إن وهم الخلق يُشير إلى حقيقة وجود ذكاء مُهيمن. ويتطلب الأمر تحيزًا مُتعمدًا ومُستمرًا في العقل لتجاهل كل الأدلة التي تُؤيد وجود ذكاء خارق، والتي تُعرض علينا لحظة بلحظة. لذا، فإن للإلحاد أجلًا مُحددًا مع استمرار تطور جنسنا البشري. وأعتقد أننا نقترب جدًا من ذلك الأجل.
-[أنا، ممارسة: A4.1.4]-

معايير مختلفة لأبعاد مختلفة: الفيزياء والميتافيزيقا
دعونا نحافظ على عقولنا منفتحة ولا نفترض أن العالم الذي ندركه يساوي (كل) الوجود.
...
قوانين الفيزياء مقابل قوانين الميتافيزيقا
ضمن الوهم الكبير، توجد أيضًا قوانين الميتافيزيقا، التي أرى أنها تنتمي أساسًا إلى نفس الفئة الأساسية لقوانين الفيزياء. لا يوجد فرق حقيقي بين غاية الفيزياء (لخدمة وظيفة) ومصدرها (كلاهما يشتركان في نفس المصدر) وبين غاية الميتافيزيقا ومصدرها. الفرق الوحيد هو أن البشر لم يستوعبوا تمامًا هذه القوانين الفيزيائية تحديدًا بعد، لأنها أقل وضوحًا وأكثر دقة - وبالتالي، يصعب "عزلها" والتعامل معها منطقيًا - لذلك نتكهن بها ونميل إلى وصفها بأنها "ميتافيزيقا" (أو "سحرية"، أو "خارقة للطبيعة"، أو "صوفية"، أو "وهمية").
وهكذا، في غمرة جهلنا، قمنا أساسًا بتمييز مصطنع بين معايير هذه اللعبة العظيمة للإدراك، وهي: (أ) ما يمكن ملاحظته فيزيائيًا (عبر الحواس الخمس الظاهرة)، و(ب) ما لا يمكن ملاحظته فيزيائيًا (لا يمكن ملاحظته بالحواس العادية أو غير المدربة). ونفعل ذلك بتسمية ما يمكننا فهمه بشكل ملموس أكثر بحواسنا "قوانين الفيزياء"، بينما نصف جميع القوانين الأخرى التي لم تُفهم بعد بأنها "سحرية" أو "وهمية"، أو في أحسن الأحوال "ميتافيزيقا".
الميتافيزيقا هي ببساطة الفيزياء التي لم يتم شرحها بعد بطريقة معزولة و/أو مترابطة (موحدة)؛ وبالتالي، فهي غير مفهومة أو معترف بها بالكامل من قبل العقل الجمعي للجنس البشري.
كل ما لا نفهمه يبدو سحريًا
تشبيه: قد تبدو وظائف هاتفك الذكي، عند عرضها على مجموعة من الشمبانزي، وكأنها مبنية على الميتافيزيقا أو السحر أو الخداع المتعمد، مقارنةً بقوانين الفيزياء المعروفة والمألوفة لديهم، والتي تقوم على تحريك الأغصان. مع ذلك، بالنسبة لنا، تعمل هواتفنا الذكية وفقًا لما نعتبره فيزياء، لا ميتافيزيقا ولا سحرًا ولا وهمًا. هل يعتقد أحدٌ أن هاتفه يعمل على أساس مزحة مُحكمة أو وهم؟
وهكذا، سنواصل "استخلاص القوانين والوظائف من الأثير السحري المجهول"، بينما نتعلم فهمها وتسخيرها ووصفها بشكل أفضل، وسنضيفها تدريجيًا إلى "مكتبة الفيزياء الراسخة" المعترف بها جماعيًا، مع استمرار تطورنا في الوعي والعقل. ولكن لمجرد أننا لم نصل إلى هذا الحد من فهم المعايير الذكية والمتعددة الأبعاد والمعقدة لوهم الخلق، لا يعني ذلك أن هذه المعايير وأنظمة الحكم التي لم تُفهم بعد تنتمي في الواقع إلى فئة منفصلة تُسمى "الميتافيزيقا". إنها ببساطة جوانب لم تُفهم بعد من فيزياء الخالق نفسه. كلاهما جزء من "لعبة الفيديو" أو "محاكاة" الخلق نفسها. بعض المعايير أسهل وصفًا من غيرها. ولكن لا يوجد فرق جوهري في غرضها ومصدرها.
معايير مختلفة لأبعاد مختلفة ضمن نفس المسرحية
انطلاقًا من تجربتي المباشرة مع الظواهر ومستويات الوعي المختلفة، أستطيع أن أؤكد بثقة أن هذه البنى والقوانين والمعايير - التي تبدو وكأنها توفر نوعًا من التماسك والهندسة والمنطق والسببية في

كيفية ظهور الظواهر لنا - تختلف باختلاف الأبعاد والكثافات ومستويات الاهتزاز والتجربة ضمن الوهم الكبير. ولكن مرة أخرى: يظل غرضها الأساسي، وكذلك مصدرها، ثابتًا في كل مكان. وبالتالي، فهي جميعًا صالحة بنفس القدر.

ومع ذلك، هناك اختلافات نوعية ووظائف مختلفة، أو "تعليمات"، لكل مستوى - وفقًا للأهمية الذكية.

بمعنى آخر: ما يعمل بطريقة معينة على مستوى اهتزازي واحد من الوعي، فإن الهلوسات أو التجارب التي يخلقها بنفسه (المعروفة أيضًا باسم: "التجلي") غالبًا ما تتبع قواعد وأنماط ومعايير مختلفة على مستويات اهتزازية أخرى من هذه المسرحية الكبرى.

أحد الأمثلة الواضحة على ذلك هو أن المعايير التي تُلاحظ في حالة اليقظة، والتي تُفترض أنها تعكس الواقع، تعمل بشكل مختلف وتتبع قواعد مختلفة عن المعايير التي نختبرها في حالة الحلم، والتي تُفترض أنها تعكس الواقع. ومع ذلك، يحتوي كلاهما على معايير تُشكل مجال تجربتهما.

أو لننظر إلى الازدواجية، أو التناقض، الذي يبدو قائمًا بين المعايير والبنى التي تحكم أبعادنا المادية الظاهرة للتجربة، والمعايير والوظائف (أو ما يبدو من غيابها) التي نلاحظها صالحة أو قابلة للتطبيق عند رصدنا للظواهر الكمومية. تبدو هذه المعايير والوظائف متناقضة تقريبًا. ومع ذلك، فكلاهما صحيح. حتى قبل أن نعرف عن العالم الكمومي، كانت المعايير التي تعمل على هذا المستوى صالحة دائمًا. ليس هذا ضربًا من الخيال، بل مجرد اختلافات لم تُكتشف بعد.

إن قواعد الاشتباك التي تحكم هذين "المستويين" أو "البعدين" لهذا الوهم الإدراكي الكبير (ما أطلقنا عليه "المادي أو الفيزيائي"، مقابل "عالم الكم") تبدو متعارضة مع بعضها البعض لدرجة أنها تربك حتى ألمع عقولنا البشرية وتكشف بسرعة عن محدودية قدرتنا العقلية على التوفيق بين هذين البعدين من وهمنا المرئي.

أردتُ فقط أن أُذكّركم ببعض التواضع، مُقرّين بأننا لا نعرف الكثير بعقولنا. ويرجع ذلك جزئيًا إلى أن عقولنا (أجسادنا اللطيفة) مُكوّنة من نطاق مُحدّد من الترددات أو "مستويات الخلق"، وتُنتَج ضمنه، وبالتالي فهي، بحكم طبيعتها، محدودة في إدراك وفهم بعض العوالم وخصائصها، دون غيرها. لذا، أقولها مُجددًا: إذا أردنا فهم الحياة فهمًا أشمل وأكثر تكاملًا، فعلينا أن نرتقي فوق مستوى عقولنا (أجسادنا اللطيفة) ونصبح علماء مُباشرين. أي: مُتبحّرين روحانيين.

ما ندركه على مستوى معين، من خلال الحواس الخمس المفترضة مثلاً، قد يعمل وفق معايير أو أنماط ذكاء مختلفة تماماً على مستويات أخرى من الإدراك والوعي والمقاييس والترددات والاهتزازات. كل ذلك يعتمد على مسار التجربة أو التعلم ذي الصلة بكل مستوى من مستويات هذه التجربة الشاملة.

خلاصة القول: فلنحافظ على عقولنا متفتحة، ولنتجنب افتراض أن العالم الذي ندركه هو الحقيقة المطلقة أو كل الوجود. ولنتقبل حقيقة أن أنماط وقوانين الذكاء (أو ما يُعرف بالقوانين) التي تؤثر على كيفية تغير الإدراكات (أو الزمن) قد تختلف من بُعد إلى آخر، أو بين مستويات الوعي المختلفة.

-[أنا، ممارسة: A4.1.5]-

فهم وهم الزمن

إذا اختبرنا جميع الاحتمالات في وقت واحد، فلن نتمكن من استخلاص الكثير من التعلم من تجربتنا، ولن نتمكن من التعبير عن إمكانات اللانهاية على أكمل وجه.

...
بعد كل هذا، دعونا نقبل مؤقتًا بوجود قدر من الوهم، بافتراض أن مفهوم الزمن يشير إلى أسس بنيوية متأصلة في آلية عمل الوهم المرئي. ولنفترض أنه نوع من القوانين، أو نمط ذكي في الوعي، يزودنا (كمُراقبين) بنوع من البنية أو الهندسة لكيفية ظهور الأشياء وتغيرها وانتقالها عبر الوعي الجوهري.
على الرغم من أن قانون الزمن هذا ربما ليس قانونًا نهائيًا أو مطلقًا (على الأقل ليس كذلك في تجربتي)، إلا أنه يبدو مع ذلك جزءًا من الفيزياء النسبية لبعد واحد أو أكثر من أبعاد تجربة التجارب. ثم، انطلاقاً من قبول أو التسامح مع هذا القدر من الافتراض، ولأغراض عملية وذات صلة، يمكننا محاولة فهم هذه الظاهرة الظاهرة بطريقة تؤدي إلى تحقيق الذات، وكذلك إلى تحقيق الذات.
دعونا نراقب آليات ما افترضناه أن الزمن هو عليه، بطريقة تدعم هدفنا، سواء من ناحية التنوير أو من ناحية التمكين - وهما الجانبان الأساسيان والشاملان، وبالتالي، يمكن القول إنهما الأكثر أهمية أو جدوى في رحلة الوعي.
لماذا يبدو الوقت وكأنه؟
ما هو السبب الأكثر عملية لوجود المعلمات المحتملة التي نشير إليها باسم "الزمن"؟ ما هي الوظيفة الأساسية للزمن؟ ما الذي يخدمه؟
كيف يكون ذلك نتيجة للذكاء؟ لماذا خلق هذا الذكاء اللامتناهي على الأرجح "تجربة التجارب التي تتغير"؟ ما هي نية الله من وراء الوهم الذي نسميه "الزمن"؟
انطلاقاً من تأملاتي الحدسية على مدى عقود، وكذلك من خلال التعرض التجريبي المباشر للهياكل والمنطق والأنماط الأكثر دقة وعمقاً أو الأكثر جوهرية للوجود، أقول إن السبب الأكثر صلة بظاهرة الزمن (أو "التغيير") هو ما يلي:
لماذا يبدو أن الزمن موجود؟
إن وهم الزمن "موجود" أيضًا. فالوعي هو القدرة على تجربة احتمالات محددة (من بين احتمالات لا نهائية ومتزامنة)، واحدة أو عدة احتمالات في كل مرة، وبتسلسل منطقي أو هندسي أو واضح أو سببي. وذلك لكي يتمكن الوعي من تعلم واستخلاص تفاصيل لا حصر لها (دروس، إدراكات)، بدلاً من امتلاك وعي واحد بكل الاحتمالات دفعة واحدة، دون تمييز أو سببية (وهو ما سيكون عليه الحال بدون الوظيفة الظاهرية التي أطلقنا عليها اسم "الزمن").
اسأل نفسك: هل هذا الكلام يتردد صداه في ذهنك من النظرة الأولى؟ هل يبدو لك منطقياً بشكل بديهي، كبداية؟
TheCreatorIsEndlesslyCurious(AboutItself:In.nity)
لو أننا اختبرنا كل الاحتمالات دفعة واحدة، لما استطعنا أن نتعلم أو نعبر عن اللانهاية بكل الطرق التي يمكن التعبير عنها واستخلاصها منها. ليس بشكل مكثف ومحدد على أي حال.
هل ستتعلم أكثر من خلال التحديق حصرياً في قاعدة بيانات ضخمة من الصور والأوصاف لجميع أنواع الحيوانات على الأرض في وقت واحد، والتي تظهر على ملصق عملاق واحد، أم من خلال تضييق نطاق تركيزك، وأخذ جسدك المادي والخروج إلى الطبيعة مع كتاب شامل عن نوع واحد، ومجهز بمنظار لمساعدتك على التركيز حقاً على هذا النوع المحدد، ومراقبته عن قرب في بيئته الطبيعية لفترة من الوقت؟

كلا "الحالتين" تسمحان بالتعلم، ولكن بدون الحالة الثانية، ستكون الحالة الأولى غامضة ومجردة وعادية؛ تفتقر إلى الكثافة، وتفعيل إمكاناتها، والثراء، والتبلور، والعمق، والتفاصيل.
هذا تشبيه محدود للخلق. ومع ذلك، فإن قصدي هو أن الله يتعلم عن طبيعته الداخلية بشكل أعمق من خلال الكثافة والخصوصية (كعناصر حرة لله تُشغّل برامج محددة وضيقة التركيز) أكثر مما يتعلمه عن نفسه بالبقاء بعيدًا عن الرؤية (الله بدون عناصر حرة محددة وجداول زمنية سببية).
المبدع فضولي بلا حدود.
-كيو
توفر الجداول الزمنية تعلماً أكثر ثراءً مقارنةً باللامحدودية الزمنية بحد ذاتها.
من خلال الوهم، يتعرف الواقع على نفسه
من خلال خوض تجربة محددة واحدة في كل مرة، نستطيع خلق "قصة إمكانيات" مميزة داخل الوعي. إن وجود تسلسل محدد ومحدود من الاحتمالات يمر عبر نور وعينا يمنح الذكاء الذي نحن عليه (الإدراك الخالص) تعلماً دقيقاً وعميقاً. هناك ثراء كبير يمكن استخلاصه من هذه "الخطوط الزمنية داخل اللازمن".
إن ما يُستفاد من هذه التصورات المحدودة والخطية للإمكانيات اللانهائية يكون أكثر تركيزًا ودقة، وأكثر عمقًا من الناحية العلائقية، مما يُستفاد من كل شيء يتعايش في آن واحد. مع ذلك، أزعم، بمعنى أسمى، أن جميع الاحتمالات موجودة بالفعل في آن واحد (سواء في حالة وعي مُفعّلة - مُعاشة - أو في حالة كامنة) في هذا الفضاء الأزلي من الوعي الذاتي.
لذا، أقترح أن الذكاء الكوني الواحد يختار تركيز قدرته الفطرية على الوعي على تعبير واحد، أو مظهر واحد، من الإمكانات اللانهائية في كل مرة (بالإضافة إلى بقائه دائمًا خارج نطاق الزمن ومتمركزًا على "مستوى وجوده" الأصلي). وبالتالي، فإنه يُولّد وهم وجود العديد من الوعي التي تختبر أشياءً مختلفة في أوقات مختلفة، بطرق فريدة ومحددة أو "خطوط زمنية".
لكن الحقيقة التي يمكن إدراكها مباشرة هي أن هذا كله وهم أيضاً، وأنه في التحليل النهائي، فإن جميع الوعي (بصيغة الجمع، وبالتالي الوهمية) ليست سوى جوانب محددة، أو نقاط محورية، أو زوايا، أو وجهات نظر، أو امتدادات، أو تعبيرات عن الذات الواحدة اللانهائية الخالدة (بصيغة المفرد، وبالتالي الحقيقية). ومع ذلك، فكلاهما حالتان صحيحتان للواحد.
وعلى هذا النحو، يمكننا القول أنه ضمن أي مظهر من مظاهر الأكوان المتعددة (ما نسميه عادة "الكون" أو "الخلق")، فإن المجموع الكلي لجميع مستكشفي الذات الواحدة - جميع الكيانات الواعية - يشكل مجمل الزمن (جميع الاحتمالات في وقت واحد).
لم يعد هذا الكيان الكلي واقعًا خطيًا أو قائمًا على السببية، فلو تم توحيد كل الزمن، أو كل الخطوط الزمنية، في نقطة واحدة، لانعدمت ظاهرة الزمن الخطي (أي: انعدام التغير الإدراكي). لأن كل شيء سيكون موجودًا دائمًا، أزليًا، دون أي تغير مُدرَك. وبالتالي، لن يختبر الذكاء المصدر التغير، والتعلم الذي يمكن أن ينجم عنه.
لا يبدو الزمن خطيًا، أو حتى موجودًا أصلًا، إلا عندما نركز على تجربة تلو الأخرى. لكن من الناحية البنيوية - في نهاية المطاف - لا وجود للزمن على الإطلاق. فالزمن موجود فقط كتجربة تفسيرية (وهم أو مظهر)، وليس أبدًا كشيء حقيقي قائم بذاته.

من منظور أوسع للوجود اللانهائي، توجد جميع التجارب الممكنة (أو ما يعتبره معظم الناس "مظاهر") في وقت واحد، وبالتالي، توجد أيضًا جميع الوعي المنفصلة ظاهريًا، والتي تركز على كل خط زمني ظاهري داخل الآن الخالد.
وعلى هذا النحو، في التحليل النهائي، فإن الزمن - حتى كبنية ذكية أو مجموعة من المعايير - غير حقيقي، لأن جميع تجارب تلك الإمكانات اللانهائية، في الحقيقة، موجودة مرة واحدة ضمن الواقع غير الزمني.
-[أنا، ممارسة: أ4.1.6]

""الآن" مقابل الخلود الحقيقي
أنت حقيقيٌّ بلا حدود. أنت لست حقيقيًّا فقط بقدر ما هو حقيقيٌّ في اللحظة الراهنة.
...
عندما تتعلم كيف تُوظّف هذه القوة الرصدية المباشرة وغير المفاهيمية في تجربة "اللحظة الحاضرة" (أن تشهد بوضوح دون تفكير، وبالتالي دون افتراضات)، سيتضح لك في النهاية أن "الآن" نفسه وهم، بمستويات متفاوتة من الوهم والافتراضات. بمجرد أن تتمكن من التعايش دون أي افتراضات، حتى "الآن" يختفي. ومع ذلك، أنت باقٍ. خالدًا.
في البداية، وحتى في المراحل الأكثر تقدماً من ممارستك، لا يزال يتم اعتبار "الآن" مجرد وهم زمني، مما يغطي فعلياً إدراك الواقع بحجاب خفي.
غالبًا ما يُنظر إلى مفهوم "الآن" على أنه الإطار الحاضر بين إطاري الماضي والمستقبل على شريط فيلم. أو كما لو أن الزمن يبدأ من اليسار ويتجه نحو اليمين (في العديد من الثقافات على الأقل، وليس في جميعها)، وأن "الآن" يقع في مكان ما في المنتصف. كما لو أن "الآن" هو نقطة فاصلة ضيقة بين تجارب الماضي والمستقبل.
لا يوجد "الآن" مقابل "ليس الآن"
فكر في هذا:
إذا كان كل شيء موجودًا حقًا الآن، فلا وجود للآن...
هل يمكنك إدراك هذا، أو على الأقل فهم منطق هذا المفهوم؟ الآن هو مجرد تمييز ذي صلة ضمن افتراض الزمن.
"يحتاج "الآن" إلى "ما ليس الآن" لكي يوجد كشيء أو بُعد حقيقي. ولكن إذا كان كل ما في الواقع هو "الآن"، وكل ما يمكن معرفته موجود بطريقة ما الآن (مع أن أكثر من 99.999999999% منه غير مرئي لنا)، فلن يكون هناك "الآن" بعد الآن. بل هناك الواقع الخالد الوحيد - كما هو في ذاته - أياً كان ماهيته. لكن لا يمكن وصفه بدقة بأنه "الآن".
لا يمكن تسمية هذه الحقيقة الخالدة، وخاصة في أعمق مستويات فهم الذات، أو التركيز عليها بأي طريقة تقليدية. يجب تركها على حالها، دون أي تفكير أو تعلق شخصي، حتى تصبح قابلة للتمييز كما هي في الواقع (مدركة من خلال وعيها الجوهري).
هناك فرق عميق بين مفهوم (وحتى التجربة المباشرة الظاهرة لـ) "الآن" والاعتراف، أو المعرفة التجريبية، بالخلود الحقيقي (المعروف أيضًا باسم: الواقع كما هو في الواقع).
"إنّ "الآن" ليس سوى بوابة مفاهيمية وتجريبية دقيقة ضمن وهم الزمن وما يتبعه من تجربة. هذه البوابة ("الآن") لديها القدرة، من خلال التجربة المباشرة، على مساعدتك في الخروج من أوهام

الماضي والحاضر والمستقبل تمامًا، وإدراك الحقيقة الخالدة، البديهية، الواعية بذاتها، والتي توجد بمعزل عن أي وهم للماضي والحاضر والمستقبل. هذه البوابة للخروج من وهم الزمن ليست خالدة تمامًا بعد، لكنها بابٌ صالح.
"إن "الآن" هو بوابة لتحقيق الخلود الحقيقي، لكن "الآن" هو أيضاً، بمعنى ما، آخر نقطة انطلاق لوهم الزمن نفسه، وبالتالي، لا يمكن القول بعد أنه يساوي الخلود الحقيقي أو الواقع الخالي من الوهم.
""الآن" باب؛ لا تنظر إليه فقط - ادخل من خلاله
"إنّ "الآن" أشبه بباب طوارئ غامض المظهر ذي مقبض أفقي غير مألوف، يختلف عن أي باب آخر تعرفه، ويقع أسفل لافتة "الخروج من الوهم الآن"، داخل مبنى خيالك المصطنع، مبنى الزمان والخيال. لكنّ الباب نفسه لم يزل بعدُ خالياً من الوهم. عليك فتحه، والمرور من خلاله، وتجاوزه لتخرج حقاً من مبنى الخيال، وتحقق حقيقةً خالدة.

فقط عندما تتحول تجربتك لـ "الآن" أو ترتقي إلى "كل ما هو كائن" شامل ومتجاوز لكل شيء، ولم تعد تُنظر إليها على أنها لحظة قصيرة مخبأة بين لحظات الماضي والمستقبل بأي شكل من الأشكال، فإن بوابة "الآن" تأخذك إلى معرفة تجريبية كاملة بالخلود الحقيقي.
عندما يختفي الماضي والحاضر والمستقبل تمامًا من منظورك للحظة الراهنة، ويُنظر إليها على أنها مجرد أوهام من صنع الخيال، عندها فقط تكون اللحظة الراهنة قد تجاوزت حدود الزمن الحقيقي.
مع ذلك، ليس الأمر وكأنك مضطر للدخول في شيء ما أو الذهاب إلى مكان ما. بل إن اللحظة الراهنة موجودة بالفعل، قبل حتى أن يتبادر إلى ذهنك مفهوم الماضي أو المستقبل أو "اللحظة الراهنة".
تعليمات موجزة: ادخل إلى اللحظة الحالية (كن حاضرًا في اللحظة الراهنة)، ثم، عندما تدرك طبيعتك الواعية، تخلَّ عن المفهوم الخفي أو نقطة مرجعية "الآن" أيضًا، واستمر ببساطة في أن تكون كما أنت. أنت خارج الزمن بالفعل. أنت موجود قبل الخيال. قبل الآن.
في كلا المستويين "الأعمق" أو الأنقى من الذات (حيث يمثل المطلق أعمق مستوى، ويمثل الوعي الخالص ثاني أعمق مستوى)، فإن ما أنت عليه يتجاوز حتى تجربة "هنا والآن".
أنت موجود. والتجارب تُسقط ببساطة على هذا "أنا هو" الأصلي الذي لا يمكن إنكاره. يمكن بعد ذلك افتراض مفاهيم الماضي والحاضر والمستقبل ذهنياً، وهذه الأوهام المفترضة يمكن أن تولد تجارب. ومع ذلك، هذا لا يجعلها حقيقية من الناحية الهيكلية على الإطلاق.
أنت حقيقيٌّ بلا حدود. أنت لست حقيقيًّا فقط كتجربة "الآن".
-[أنا، ممارسة: A4.1.7]

مستودع الخالق الخالد (A) (تشبيه)
يبدأ المصدر في تجربة التزامن الأزلي لكل ما هو كائن كما لو كان سلسلة من الأحداث، تظهر كحدث تلو الآخر، مما ينتج عنه تجربة التغيير والتباين. وينتج عن ذلك التجربة الوهمية التي أطلقنا عليها اسم "الزمن".
...
والآن، دعونا نجعل كل الشرح التقني من الفصول السابقة صورة أكثر وضوحاً وقابلية للفهم من خلال تشبيه بصري.

مستودع خالد مليء باللقطات (التجارب)

تخيل مستودعًا لا نهائيًا يمثل في حد ذاته كل ما هو موجود، أو أساس الوحدة الخالد الذي يحتوي على جميع التكوينات الممكنة للشكل. إنه واعٍ، أو مدرك. ولذلك، يمكننا أيضًا أن نسميه مستودعًا مدركًا.

تخيل الآن أن هذا البيت الواعي يحتوي على أرضية مغطاة بصور؛ لقطات لتكوينات محتملة للواقع - تجارب، أو مظاهر، أو إدراكات. كل صورة تصور تجربة واحدة محتملة، أو "لحظة"، من الإمكانات اللانهائية. كل صورة تساوي تبلورًا أو تعبيرًا أو تكوينًا أو مظهرًا واحدًا محتملاً للإمكانات اللانهائية - للواقع اللانهائي. كل صورة هي "تجربة حاضرة" محتملة.

تخيل الآن أن هذه اللقطات لجميع التجارب الممكنة مرتبة بترتيب مثالي، واحدة فوق الأخرى، وواحدة بجانب الأخرى، مثل شبكة مربعة تمتد إلى ما لا نهاية إلى صفوف وأعمدة، ومع ذلك فهي جميعها موجودة داخل هذا المستودع المحدود.

في هذا التشبيه حتى الآن، فإن المستودع، الذي يتمتع بوعي جوهري، ليس لديه بعد أي تجربة أو وهم لما نسميه عادة "الوقت" أو "التطور" أو "النمو" أو "التغيير"، لأن جميع التجارب الممكنة موجودة في وقت واحد داخل هذا المستودع.

مرة أخرى: إذا كان كل شيء هو الآن، فلن يكون هناك أي تجربة لـ "الآن".

هل ترى؟

هذا الوعي يدرك كل شيء في وقت واحد! كل شيء دفعة واحدة، وبالتالي، دون أن يشعر بمرور الوقت.

خالدة في طبيعتها. شاملة. كاملة في كل "الأوقات". واحدة في لحظة أو حضور لا نهائي. لا شيء حتى "لحظة".

وبالتالي، لا توجد تجربة أو ظاهرة تُعرف باسم "التغيير". ومن ثم، لا توجد تجربة "احتمال تلو الآخر" (أي: "الزمن") لأن جميع التعبيرات (التجارب) الممكنة للانهاية تُعرض في وقت واحد مع بعضها البعض.

إذا كانت كل الأشياء تُعاش في آن واحد، فلن يكون هناك تغيير، وبالتالي لن يكون هناك إحساس أو مفهوم للزمن أو النمو أو التطور. يصبح مفهوم الزمن أو تفسيره برمته عديم الجدوى هنا.

In.nityZoomsIn، إنتاج جداول زمنية ضمن اللازمنية

لنفترض الآن أن هذا الوعي اللانهائي، الذي يمثل اللانهاية الذكية، أو الحقيقة الواحدة في كليتها، قرر تركيز قوته الكامنة في الفهم (الوعي) على صورة واحدة ضمن كليته - احتمال واحد من إمكاناته اللانهائية. ماذا يحدث؟

إذا أصبح هذا "الوعي بكل شيء دفعة واحدة" (المعروف أيضًا باسم: الله في مستواه الخالد) واعيًا بصورة واحدة فقط من الصور الموجودة على أرضية الإمكانية اللانهائية، مع استبعاد جميع الصور الأخرى، فإنه يبدأ في امتلاك تجربة محددة ومحدودة لإمكاناته اللانهائية، وبالتالي، كمشتق طبيعي، يشكل إحساسًا مميزًا وفريدًا بـ "الذات" أو "أنا" حول هذه الصورة، أو سلسلة الصور، في هذه العملية.

إذا ما نقل هذا الامتداد المركز والمتفرد لوعيه اللامتناهي من مظهر محتمل إلى آخر، وهكذا دواليك، فسيبدأ في توليد تجربة جزئية ومنظمة لإمكانياته اللامتناهية. يشبه هذا كيف تبدأ الصور الثابتة على شريط فيلم في "الظهور" وتخلق وهمًا مقنعًا لقصة خطية سببية منطقية عند عرضها على

ضوء جهاز العرض بمعدل معين وبتتابع متقارب. كل صورة ثابتة تُظهر احتمالًا واحدًا من بين كل الاحتمالات. لكن عند عرضها معًا بتسلسل مختار بذكاء، ستُنتج أوهام الحركة، والزمان، والمكان، والاتجاه، والموضوع/الذات، والمخاطر، والسبب والنتيجة، والدراما، والعلاقة، وما إلى ذلك.
من خلال هذا "التضييق للعدسة اللانهائية"، وما يتبعه من تأكيد على التفاصيل، يبدأ هذا الوعي الذي لا شكل له ولا زمن له في الشعور بشكل عضوي بأنه "يتخذ شكلاً". ويبدأ في تجربة التزامن الخالد لكل ما هو موجود كما لو كان سلسلة من الأحداث التي تحدث بشكل عشوائي، أو ربما بشكل يمكن التنبؤ به إلى حد ما، أو ربما "وفقًا للقدر"، حدثًا تلو الآخر.
ينتج عن هذا التجربة الوهمية (التي تبدو مع ذلك حقيقية للغاية بالنسبة لمعظم "الكائنات") التي أطلقنا عليها اسم "الزمن" (الخطي). أصبح مفهوم اللازمن الآن يختبر الخطوط الزمنية داخله، وكأجزاء لا تتجزأ من كليته.
-[أنا، ممارسة: A4.1.8]-

كيف يبدو أن الوعي اللامتناهي يفرد نفسه
لأن الواقع الأساسي لانهائي، ولا يخضع للزمن، ولا حدود له، فإنه لا يستطيع فعل أي شيء سوى تجربة كل تكوين ممكن لإمكانياته اللانهائية في وقت واحد، وبطرق لا حصر لها!
...
"شرارات الخالق تنبثق مع كل خط زمني ينتج روحًا
ماذا تتخيل أنه يحدث عندما يلاحظ وعي اللانهاية احتمالًا معينًا واحدًا يتبعه احتمال معين آخر، ثم آخر، مع استبعاد جميع الاحتمالات الأخرى المتعايشة في نفس الوقت داخل طبيعته اللانهائية والخالدة؟
عندما يركز اللانهاية على خط زمني محدد من الاحتمالات ضمن ذاته غير الثنائية، فإن هذا التركيز على اللانهاية الأصلية الخالدة يُنتج إحساسًا فريدًا ومتميزًا (يبدو منفصلاً) بالذات ضمن ذاته الكاملة اللانهائية. ويتطور هذا الإحساس الفردي بالذات بشكل طبيعي ومنطقي تمامًا، نتيجةً للتركيز على نطاق محدود من الاحتمالات، مع نسيان أو فقدان الوعي الفعال بجميع الاحتمالات الأخرى.
تخيل هذا "الانهيار للإمكانات اللانهائية في لقطة واحدة محددة من الإمكانات/الواقع" تحدث مليارات المرات في الثانية المدركة، وستحصل على تفسير أساسي مماثل لتجربة الواقع الافتراضي "لحياتك" و"العالم الذي يبدو موضوعيًا".
إن تأثير "تسليط الضوء على تكوين واحد ممكن فقط من بين جميع الاحتمالات اللانهائية للانهاية" هو ما نميل إلى التفكير فيه على أنه "روح أو كائن فردي". تظهر شرارات الخالق داخل الخالق الواحد نتيجة للرغبة في استكشاف إمكاناته اللانهائية في الشكل والمكان والزمان والتعبير.
بصورة مبسطة للغاية: إذا نظرنا إلى الصورة من منظور واسع، فإن الله يعرف نفسه في حالته الأصلية غير الزمنية. أما إذا نظرنا إلى الصورة من منظور ضيق، فإنه يختبر نفسه كمراقب فردي لنسخة معينة (خط زمني) من "الواقع".
بما أن الوعي اللانهائي لا يمكن أن يفقد حالته الأصلية المتمثلة في كونه شاملاً، فقد احتاج إلى توليد "عوامل حرة" كامتدادات لنفسه، لاستكشاف نيابة عن ذاته الكاملة - كل منها مُنح هبة الإرادة الحرة لاستكشاف الاحتمالات اللانهائية بعدد لا نهائي من الطرق.
أنت شرارة من مصدر

إن إحساسك الفردي الحالي بالوعي، الذي تشعر أنه يقرأ هذا النص الآن... هو في جوهره النتيجة والأثر المتطوران للعملية المذكورة أعلاه. إن إحساسك الفردي بالوجود والوعي هو "شرارة" فردية من الله، الآن. حرفيًا. ميكانيكيًا. هذا ما أنت عليه - بالإضافة إلى كونك كمال الله الذي يتجاوز الشرارة الفردية.

هذه الحقيقة الأخيرة (أنك أنت أيضاً جزء من الله، لا مجرد شرارة فردية من "أنا هو") يجب أن تكتشفها بنفسك مباشرةً، من خلال المزيد من الممارسة والتدريب. وعندما تفعل ذلك، ستذهلك أكثر مما أستطيع وصفه لك بالكلمات.

ما يبدو أنه "حياتك" الآن هو سلسلة من الإمكانيات، تتجلى ظاهريًا في قوة الوعي، مثل إطارات بكرة فيلم تمر عبر ضوء جهاز العرض بسرعات عالية، مما ينتج عنه تجربة "خط زمني" أو "تيار حياة" سينمائي فريد وغني بالتعلم والتطور المحدد، والذي يأتي بشكل طبيعي مع إحساسه الخاص بـ "أنا موجود" "موضعي" داخل "أنا موجود" الكوني لله.

التفرّد يُتيح وهم الانفصال

انطلاقاً من تشبيه الخالق بالتركيز على خطوط زمنية معينة وتشكيل عقد جديدة من نفسه (شرارات فردية من الوعي)، يمكننا أيضاً أن نفهم بسهولة أكبر كيف يتم توليد وهم آخر بالتزامن مع ظهور التأثير الوهمي للوقت: الوجود الظاهري لكيانات أو وعي منفصل.

عندما يلف الوعي الكامل الخالص قوة تركيزه حول شيء من "خلقه" الخاص، فإنه ينتج إحساسًا بذاته كموضوع أو شاهد معين.

عندما يشهد الوعي إدراك الذات، ويفترضه (أو جزءًا منه) في "الوجود المادي"، من خلال رؤيته كما لو كان شيئًا حقيقيًا، فإن وهم الواقعية المنسوبة إلى هذا "الشيء" ينتج بشكل مترابط إحساسًا وهميًا بالوجود كذات.

لا يمكنك أن تشعر بوجود شيء دون أن تشعر أيضاً بوجود ذات.

عندما تنتهي المعرفة الموضوعية، لا يبقى الرائي رائياً. في تلك اللحظة، يذوب كبرياء "الأنا" (الغرور).

-سامارث رامداس، داسبود

وهنا يكمن في الوقت نفسه مفتاح التحرر من هذا الوهم: لا يمكنك أن يكون لديك حجاب كونك "ذاتًا" يغطي ذاتك الحقيقية غير المزدوجة دون أن تؤمن أيضًا بتجربة "الموضوع".

لا يوجد فصل

كل هذا - سواء تجربة التغيير أو التسلسل أو الزمن، بالإضافة إلى الشعور الناتج عن وجود ذات منفصلة أو متفردة تتخذ شكل موضوع جزئي مرتبط بمكان معين - يحدث في وقت واحد داخل، وبشكل لا ينفصل عن، الذات الواحدة، الواقع الخالد.

لأن الوعي اللانهائي قد اختار أن يمتد إلى عامل مساعد فردي لنفسه، لكي يكون قادراً على تجربة احتمال واحد في كل مرة، فقد ولّد أيضاً الوهم الجانبي بأنه يختبر الآن شيئاً مختلفاً عن نفسه؛ عن بقية الاحتمالات اللانهائية لهذا الوعي اللانهائي الخالد.

بمعنى آخر، بالإضافة إلى الإحساس بالوقت، فإن الإحساس الوهمي الرئيسي الآخر الذي نطوره نتيجة "التركيز على مظهر معين" هو هذا:

"لأنني أختبر هذا (الشيء)، وليس ذاك (الشيء الآخر المحتمل)، فأنا (كشعور بكوني ذاتًا) موجود هنا وليس هناك.

وهكذا، طورنا وهم أننا مقيدون بالمكان أو الموقع.
بالإضافة إلى:
"لأنني أختبر هذا المظهر، ويبدو أن شيئًا آخر غيري يختبر هذا المظهر، فأنا هذا، وذلك شيء آخر - أو شخص آخر.
وهكذا، تطور لدينا وهم الانفصال عن كل ما هو موجود.
في الحقيقة المطلقة، أنت نفس كيان الوجود الذي يختبر الصور الأخرى، ووجهات النظر، وتكوينات التجارب الممكنة؛ أنت فقط لست مركزًا على تلك الصور المحددة على أرضية هذا الوعي الأزلي للإمكانيات المتزامنة. ونتيجة لذلك، يبدو لك كما لو أن هذه النقطة المحورية هي أنت، وتلك النقطة المحورية الأخرى ليست أنت.
لكن هذه الازدواجية ليست سوى وهم يا أصدقائي، كما هي كل الأشياء في تحليلها النهائي.
اللانهاية لا تتبع القوانين المحدودة على الإطلاق
بما أن الذكاء اللانهائي هو في الأصل، حسنًا... لانهائي وبلا حدود، فأنا أزعم أنه قادر، بل ويفعل، على التركيز على كل تعبير ممكن عن إمكاناته اللانهائية في آن واحد - وبشكل غير زمني. وهذا يعني أنه لا يمر فقط عبر كل خط زمني محدد واحدًا تلو الآخر كشرارات وعيه الفردية، بل يستكشف أيضًا جميع الخطوط الزمنية الممكنة دفعة واحدة (المزيد عن هذا في الفصل التالي باستخدام مبدأ من مبادئ الفيزياء الكمية). يفعل ذلك لأنه قادر على ذلك ولأنه غير مقيد بمفهوم الزمن. لأنه لانهائي ولا حدود له.
لا تخضع اللانهاية لمفاهيمنا اللانهائية أو القواعد الخطية السببية على الإطلاق. ويتجلى ذلك في التباين الهائل بين القوانين الظاهرية (أو انعدامها) التي تحكم المستوى الكمي مقارنةً بالقوانين التي تحكم المستوى الكلي للظواهر. فكلما اقترب مستوى/عالم ما من اللانهاية، ازداد انعكاسه لـ"انعدام القوانين" (باستثناء الوحدة، التي ليست قانونًا بالمعنى الحقيقي، بل هي أقرب إلى الطبيعة غير القابلة للإدراك للواقع).
لأن الواقع الأساسي لانهائي، خالد ولا حدود له، فلا يمكنه فعل أي شيء سوى تجربة كل تكوين ممكن لإمكانياته اللانهائية في وقت واحد بطرق لانهائية! جميع القيود متخيلة.
إنّ "القيود" الوحيدة لـ In.nity هي كونها in.nite، أي بلا حدود. وبالتالي، يجب عليها، بحكم طبيعتها اللانهائية واللامحدودة، أن تختبر كل شيء دفعة واحدة، ولا يمكنها أن تختبر شيئًا واحدًا أولًا وشيئًا آخر ثانيًا، على الأقل ليس بشكل حصري.
لا يمكن للوعي اللانهائي أن ينتج شيئًا لا يدركه. ولا يمكنه أن ينتج شيئًا تلو الآخر (ليس حقًا)، إذا لم يكن الزمن بنية أو شرطًا حقيقيًا. بل يمكنه فقط أن ينتج وهم هذا (كجزء من تكوينات أو "حقائق" لانهائية).
بما أن الزمن ليس بنية أو شرطًا حقيقيًا للوعي اللانهائي، فإن كل ما يمكن أن يكون موجودًا، بحكم التعريف، مُضمنٌ في الوعي، دون زمن. وبالنسبة لطريقة تفكيرنا، فإن هذا يعني أن كل ما يمكن أن يكون موجودًا يجب أن يكون دائمًا وموجودًا بالفعل "هنا والآن".
لقد بدأ علماء الفيزياء الكمية بالفعل في ملاحظة بعض هذه التأثيرات غير الخطية "المخيفة" أو "الغريبة وغير المنطقية"، والتي ستؤدي جميعها، في رأيي، في نهاية المطاف إلى توجيه وعينا الجماعي نحو التحليل الختامي الذي يجسده هذا التشبيه - وفي الواقع، معظم محتويات هذا الكتاب.

نتيجة كل هذا "التركيز" للوعي اللانهائي على وعي متعدد ظاهريًا لواقع جزئي، هو هذا الوهم الكبير للمكان والزمان والتعدد. ومع ذلك، في الحقيقة، على الرغم من ذكاء الخلق الهائل ودقته المتناهية، إلا أنه أبسط بكثير في جوهره وطبيعته الأساسية مما نتصور.
قانون الواحد بسيط، مما يُمكّن تعقيد الأوهام
القانون الأسمى، أو الطبيعة، هو قانون الواحد. وماذا يمكن أن يكون أبسط من الواحد؟
تأتي المضاعفات مصحوبة بشروط وتعقيدات وقيود، لأنها تتفاعل فيما بينها، وهذا التفاعل يُنتج قوانين وقواعد وشروطًا وفيزياء، وما إلى ذلك. بمجرد وجود شيئين، يُمكنهما الآن أن يتعارضا، ويصطدما، ويتأثرا ببعضهما البعض. لذلك، لا تظهر القواعد والشروط والمعايير والقيود والقوانين إلا عندما يكون هناك أكثر من واحد.
الواحد في غاية البساطة. الواحد لا حدود له لأنه لا يوجد ما يعترض طريقه ليُنتج قوانين. إذا كان هناك شيء واحد فقط، فلا يوجد ما يُعارضه، وبالتالي، لا يوجد معيار أو حد أو قيد. لا يمكن للواحد أن يُناقض نفسه. لذا، فهو في جوهره بلا قوانين (باستثناء كونه واحدًا).
ولأن الواقع الأساسي واحد، وبالتالي بسيط للغاية، فإنه يستطيع أن يستضيف درجة وعددًا لا نهائيين ظاهريًا من التعقيدات الوهمية، دون أن يحد من طبيعته الفعلية أو يتناقض معها.
لذا، يبدو أن هذا اللغز العظيم مليء بالمفارقات. وحل جميع المفارقات هو إدراك الوحدة المطلقة، أو التوحد.
لسنا رسل التعقيد، بل نحمل رسالة الوحدة. [...] أردنا أن نؤكد لمن يرغب في معرفة الوحدة أنه في الوحدة تُحل جميع المفارقات، ويُغلق كل ما انكسر، ويُكشف كل ما نُسي. [...] نحن نؤمن بقانون الواحد، حل المفارقات، [...]
لوضع هذا في سياقه الصحيح، علينا أن نتأمل في سرّ الخالق الواحد الأحد المذهل. [...] لذلك، فلنطلب من الطالب أن يرفع بصره من تأملاته الداخلية ويتأمل في مجد وعظمة وجلال وسر وسلام الوحدة. لا تدع أي اعتبار للطيور أو الحيوانات، أو الظلام أو النور، أو الشكل أو الظل، يحجب أي شيء يسعى إلى الوحدة عن الاعتبار المركزي لها.
-رع، قانون الواحد
لا يمكن لهيكل معقد ومتشابك أن يستوعب هيكلاً آخر معقداً ومتشابكاً. الغرفة الممتلئة لا تتسع لمزيد من الأثاث. أما المساحة الفارغة والبسيطة والمتجانسة، فتسمح بتعقيد لا نهائي ومظاهر تملأ واقعها الأساسي.
البساطة المطلقة هي الحقيقة التي تُتيح وهم التعقيد اللامتناهي. التفرد هو ما يُتيح إدراك التعدد. لكن الجميع واحدٌ بطبيعته إلى الأبد. لا بد أن يكون كذلك، منطقيًا. وهو كذلك.
لأنه طالما أننا لا نقبل تمامًا - في علومنا وأدياننا وفلسفاتنا وفي تجربتنا الحياتية اليومية - حقيقة الوحدة الأساسية، فسنظل طوال تلك المدة مخدوعين ومضللين بسبب سر الخلق، ونفقد هذا الفهم المركزي وما يترتب عليه من إمكانات وتطبيقات كامنة، والتي هي متاحة لنا جميعًا مجانًا.
جميع "القوانين" الأخرى هي مشتقات وهمية من هذا الواقع الأساسي ووحدته اللانهائية. قد تنطبق هذه المشتقات أو القوانين أو التشوهات على مستوى الكون بأكمله، أو قد لا تتجاوز كونها مجرد إرشادات أو أنماط أو وظائف أو شروط أو معايير محلية تنطبق فقط على بُعد أو مجال أو موقع معين ضمن وهم التعددية. ومع ذلك، لن تكون أبدًا القانون النهائي (للواحد).

أنت لا تتحدث عن كيانات أو أشياء متشابهة أو متماثلة إلى حد ما. أنت كل شيء، كل كائن، كل شعور، كل حدث، كل موقف. أنت الوحدة. أنت في اللانهاية. أنت الحب/النور، النور/الحب. أنت. هذا هو قانون الواحد.
-رع، قانون الواحد
خلاصة القول: الوقت يظهر فيك، لكنك غير موجود في الوقت.
في الجزء الثالث من هذا الدليل، سأتعمق أكثر في الوظيفة الوهمية للزمن، وكيفية فهم الخطوط الزمنية المتزامنة والمتعايشة والتفاعل معها بشكل أكثر تحديدًا. هذا الأمر أقل أهمية فيما يتعلق بتحقيق الذات (الجزء الأول)، ولكنه يصبح أكثر أهمية عندما ترغب في فهم غايتك أو مسارك أو أهميتك النسبية، وكيفية التعبير عن نفسك بشكل أكثر فعالية وحرية وفقًا لغايتك النسبية.
لذلك، سأترك هذه التفاصيل الإضافية المتعلقة بمفهوم الجداول الزمنية للجزء من هذا الدليل حيث يكون لها أكبر قدر من الأهمية للمناقشة (الكتاب الثالث).
في الوقت الراهن، كل ما أود منك إدراكه بشأن موضوع الزمن هو أنك تفترض وجوده كحقيقة واقعة، بينما هو ليس كذلك؛ علاوة على ذلك، فقد وضعت نفسك (بشكل خاطئ) بفعل الافتراض (كجسد، عادةً) داخل هذه الظاهرة الزمنية التي يُفترض أنها حقيقية (لكنها في نهاية المطاف وهمية). وبذلك، تكون قد حصرت نفسك بإرادتك الحرة.
أتمنى أن تتمكن الآن، على الأقل فكريًا، من إدراك افتراض وجودك داخل الزمن، وأن تشعر بأن العكس (الزمن فكرة موجودة داخلك) هو أكثر دقة علميًا، وقابل للملاحظة مباشرة، بل وأكثر منطقية.
يبدو أن الزمن موجودٌ داخل الذات؛ لكن الذات لا توجد داخل شيء حقيقي يُسمى "الزمن". الوعي يشهد تجربة الزمن أو افتراضه؛ أما افتراض الزمن أو تجربته فلا يشهد الوعي ولا يحتويه. ولكن مجدداً: حاول أن ترى هذا بنفسك. يمكنك أن تثق بتلميحاتي، وأنا أقدر ذلك، لكنني أحثك على ألا تبني نظرتك للعالم على كلماتي فقط. عليك أن تكتشف الحقيقة بنفسك.
بمجرد أن نبدأ بتفكيك مفهومنا المفترض للزمن، قد تجد أنه من الأسهل التوقف عن إسقاط إحساسك بذاتك على هذا الافتراض التلقائي بأن الزمن ظاهرة حقيقية موجودة. في الفصل التالي، سنحاول جعل هذا الإدراك أكثر واقعية من خلال ممارسات عملية.
-[أنا، ممارسة: A4.1.9]-

مسار أقلّ فعل (تشبيه في الفيزياء الكمية)
إن التحول أو التغيير الكبير في اهتزاز حالة وعيك هو وحده الذي "يجبر" تجربتك المدركة (الخط الزمني) على "القفز" إلى تجربة أخرى "مختلفة في المظهر والشعور" (الخط الزمني).
...
ملاحظة: ضع في اعتبارك أنني لستُ متخصصًا في فيزياء الكم، لذا قد لا يكون عرضي هنا دقيقًا وفقًا لعلماء فيزياء الكم المعتمدين ومصطلحاتهم وملاحظاتهم، وما إلى ذلك. لكنني سأبذل قصارى جهدي لترجمة ظاهرة معينة قائمة على فيزياء الكم، وربطها، ومقارنتها بما هو ذو صلة بتجربتك.
أود أن أقدم لك نموذجًا منطقيًا، ولو كان مجرد تشبيه، يساعدك على فهم كيف يُنتج وعيك وهم الزمن الخطي السلس ظاهريًا في تجربتك اليومية للعالم المادي.

لذا: أرجو اعتبار هذا تشبيهاً قد يكون مفيداً، أكثر من كونه شرحاً دقيقاً لعلم راسخ. أريد فقط أن أجعل هذا المفهوم تحديداً ذا صلة بتجربتك المباشرة. هذا كل شيء.
ملخص موجز للغاية لميكانيكا الكم
قبل أن أشرح ظاهرة معينة في ميكانيكا الكم، سأقوم بتلخيص موجز للغاية لما قد يكون أهم إدراك في فيزياء الكم بشكل عام.
لعلّ أهم اكتشاف في ميكانيكا الكم هو مبدأ ازدواجية الموجة والجسيم. فقد كشف هذا الإنجاز أن المادة المفترضة، كالإلكترونات مثلاً، تُظهر خصائص جسيمية وموجية على حد سواء، تبعاً لكيفية رصدها، مما يُقوّض ويتجاوز التصنيفات الجامدة للفيزياء الكلاسيكية. وهو يُرسي دعائم الطبيعة الاحتمالية لنظرية الكم، حيث تُوصف الأشياء بدوال موجية تحتوي على جميع الحالات الممكنة إلى حين قياسها أو رصدها.
تخيّل جسيمات متناهية الصغر، كالإلكترونات، كأنها نقطة (ككرة صغيرة) وتموج (كموجات على سطح بركة) في آن واحد. تقول فكرة ازدواجية الموجة والجسيم أن هذه الجسيمات لا تختار بين حالتين، ولا تصبح إحداهما دون الأخرى، إلا عندما نراقبها. قبل فحصها، تبدو مشوشة بين جميع الاحتمالات، كمزيج ضبابي من الموجات يُظهر كل مسار قد تسلكه. ولكن بمجرد قياسها أو ملاحظتها، يتحول هذا التشويش إلى نتيجة واحدة واضحة، إما نقطة هنا أو موجة هناك، كما لو أن ملاحظتنا تجبرها على الاختيار.
يبدو الأمر كما لو أن الإلكترون يلعب كل دور في مسرحية حتى يُرفع الستار، ومشاهدتنا للعرض هي التي تحدد المشهد الأخير. لقد غيّر هذا الاكتشاف طريقة رؤيتنا للعالم الصغير، موضحًا أن ما نعتبره "واقعًا" (وما نشير إليه عادةً باسم "الوهم") لا يكتمل إلا عندما نراه متلبسًا!
"PathIntegralFormulation"
مصطلح تقني نوعًا ما، لكن لا تقلق، سيتضح الأمر بعد قليل. دعونا نحاول تبسيط صياغة ريتشارد فاينمان للتكامل المساري بلغة بسيطة وواضحة.
تخيل أنك تحاول معرفة كيف ينتقل شيء ما - مثل جسيم صغير (على سبيل المثال، فوتون أو إلكترون) - من مكان إلى آخر.
في عالمنا التقليدي، النيوتني، الذي يعتمد على الظواهر الكبيرة، قد تعتقد أن الحركة ستسلك أقصر مسار وأكثرها استقامة - مثل قذف كرة من النقطة أ إلى النقطة ب. لكن في عالم ميكانيكا الكم، الأمر ليس بهذه البساطة. إليك شرحًا تقريبيًا لكيفية عملها، خطوة بخطوة، وفقًا لفهمي المفاهيمي المحدود.
تذكر دائمًا: هذه كلها مجرد أوصاف خيالية في نهاية المطاف، وليست أقرب إلى الواقع الحقيقي من أي شيء آخر وصفه أي شخص على الإطلاق. لا يمكن إيجاد الواقع حتى في أدق الأوصاف العلمية، بل يُكتشف فقط من خلال التجربة.
مع ذلك، دعونا نستخدم اللغة لخلق سياق ما يفسر لماذا قد يبدو لنا الوقت كقانون أو ظاهرة سلسة ومتسقة ومتسلسلة بشكل خطي.
1)يستكشف الجسيم كل مسار
تخيل جسيمًا يقف عند النقطة أ، ويريد الوصول إلى النقطة ب. بدلًا من اختيار مسار واحد واضح - كخط مستقيم - يبدو الأمر كما لو أن الجسيم يقول: "لماذا لا أجرب كل الطرق الممكنة للوصول إلى هناك؟" يشبه الأمر طفلًا يتجول في حديقة، متعرجًا، ملتفًا حول الأشجار، بل ويتخذ طرقًا

ملتوية، بدلًا من السير في خط مستقيم. في ميكانيكا الكم، لا يختار الجسيم مسارًا واحدًا مسبقًا، بل ينظر في جميع المسارات الممكنة دفعة واحدة، حتى تلك الغريبة التي تبدو غير منطقية.

2)كل مسار لديه "تصويت"
وهنا الجزء المثير للاهتمام: كل مسار يمكن أن يسلكه الجسيم يحصل على "تصويت" صغير يحدد ما سيحدث. هذه الأصوات ليست متساوية؛ بل تستند إلى شيء يُسمى الفعل.
الفعل مفهوم فيزيائي يجمع بين الطاقة والزمن. المسارات التي تتطلب طاقة أقل أو وقتًا أقصر (المسارات الفعالة) تحظى بأهمية أكبر، بينما المسارات العشوائية والمُهدرة (مثل الدوران في حلقات مفرغة أو الخروج عن المسار) تحظى بأهمية أقل. رياضيًا، لكل مسار "موجة" مرتبطة به، وهذه الموجات لها حجم (سعة) وإيقاع (طور). عادةً ما أُعرّف وأُبسّط الجمع بين السعة والطور على أنه "تردد" أو "اهتزاز". أنا متأكد من أن العديد من العلماء سيختلفون مع هذا التبسيط، لكن تذكر فقط أن هدفي هنا هو إيقاظك - وليس الرياضيات وما شابه. أستخدم كل ما يُجدي نفعًا لمساعدتك على إدراك الواقع تجريبيًا. لذلك، كل ما أقوله هو تشبيه إلى حد ما؛ يُقصد به أن يكون نقطة رمزية فقط لإرشادك إلى الواقع تجريبيًا. ليس لدي أي هدف آخر هنا.
تشبيه: تخيل هذه الأصوات كأمواج في بركة ماء. عندما تُلقي مجموعة من الحصى (حصاة لكل مسار) في البركة، تنتشر التموجات وتصطدم ببعضها. عندما تصطف التموجات (قمة تلتقي قمة)، تكبر. يُسمى هذا التداخل البنّاء. وعندما لا تصطف (قمة تلتقي قاع)، تتلاشى. يُسمى هذا التداخل الهدّام.
يصف "المسار التكاملي" المسار الأكثر "تمكينًا" بعد فرز جميع الأصوات أو دمجها. إنه الخط الزمني الذي حسم الانتخابات. هنا تتحد موجات جميع المسارات. تميل المسارات "السهلة" أو الفعالة (مثل الخط المستقيم) إلى الاصطفاف والتجمع معًا، مُحدثةً تموجًا كبيرًا، مما يخلق أعلى احتمالية لسلوك هذا المسار. أما المسارات غير المتوقعة، فتلغي بعضها بعضًا، فتتلاشى تموجاتها، مما يخلق أدنى احتمالية لمثل هذه النتائج.

3)يظهر مسار الفوز
بعد أن تختلط جميع الموجات من جميع المسارات، يتبقى لديك نتيجة واحدة رئيسية: المسار (أو المسارات) الذي حظي بأكبر قدر من التدخل البنّاء، أو الأصوات، ولم يُلغَ. عادةً ما يكون هذا هو المسار الذي يتطلب أقل جهد (وقت و/أو طاقة) - المسار الأبسط أو الذي يتطلب أقل جهد، كما هو الحال في عالم الظواهر الكلية، حيث تفضل الصخرة التدحرج أسفل أشد مسارات التل انحدارًا، متجنبةً أي جهد إضافي أو مقاومة.
في النهاية، يبدو أن الجسيم "يختار" هذا المسار، ولكن في الحقيقة، إنه فقط المكان الذي تراكمت فيه كل الأصوات بقوة (سأوضح أين أعتقد أن "الاختيار" يأتي لاحقًا).

4)الأمر يتعلق بالاحتمالات
لا تسلك الجسيمات فعليًا كل تلك المسارات بالمعنى المادي؛ بل توجد في حالة احتمالية ضبابية (تُسمى التراكب) إلى أن نقيسها. في رأيي، يُعادل هذا تقريبًا مستوى الجسم/المجال السببي الدقيق. إنه المكان الذي توجد فيه الظواهر في حالة كمومية. لذا، عندما تُغير اعتقادًا (فكرة أساسية على

المستوى السببي؛ خيارًا) تغييرًا حقيقيًا وعميقًا وكاملًا (بقناعة تامة، وبالتالي تُعطي تصويتًا قويًا لاحتمالية معينة)، فإن عوالمك الدقيقة والمادية تتغير أيضًا في المظهر (تنهار الاحتمالات على المستوى السببي إلى جسيمات ظاهرة على المستويات الأكثر وضوحًا) لتعكس التغيير المحدد على المستوى السببي الكمومي.

عندما ننظر (باستخدام كاشف مثلاً)، "تنهار" الجسيمات في نقطة واحدة، ويخبرنا التكامل المساري باحتمالية مكان ظهورها. ترتبط النقطة أو الشكل الأكثر احتمالاً للظهور الظاهري بالمسار الأقل نشاطاً، ولكن هناك دائماً احتمال ضئيل لظهورها في مكان "غريب"، بفضل تلك الأصوات الخافتة (التي يمكن تضخيمها من خلال تغييرات في المعتقدات والتوقعات، مما يؤدي إلى نتائج "أغرب"، لا يُتوقع حدوثها عادةً من منظور خطي أو تقليدي).

في ممارستك التجريبية، ترمز هذه الأصوات الأكثر هدوءًا إلى خيارات الحياة البديلة التي كان بإمكانك اتخاذها بدلاً من ذلك، ذلك الهمس الداخلي للذهاب يسارًا بدلاً من اليمين، أو لتغيير منظورك من منظور سلبي إلى منظور إيجابي - الأمر الذي كان سيؤدي في نظري إلى احتمالية مختلفة و"انهيار مادي" مختلف في نهاية المطاف.

تمثل هذه الأصوات الأكثر هدوءًا إمكانيات أخرى؛ حالات وعي مختلفة كان بإمكانك تجسيدها بدلاً من ذلك، والتي كانت ستؤدي إلى نتائج "مادية" مختلفة، أو جداول زمنية مختلفة.

في رأيي، العالم في نهاية المطاف مجرد وهم يعكس حالة وعيك. لذا: سيؤدي أي تغيير في الوعي إلى تغيير في الانهيار الظاهري للموجات أو الاحتمالات في الجسيمات.

لا تقلق (إن كنت قلقاً). بعد مثال واقعي موجز لهذه الظاهرة، سأحاول جعل هذا المفهوم برمته ذا صلة بمساعيك لتحرير نفسك من وهم الزمن (الخطي) في تجربتك المباشرة، مستخدماً القليل من المنطق كأساس لفهمك الحقيقي.

الاختيار أو الإرادة الحرة - الاهتزاز - يحدد حالة الوهم

على الرغم من أن الجسيم نفسه لا يختار مساره النهائي، إلا أنني أرى أن الاختيار أو الإرادة الحرة يلعب دورًا في معادلة الظهور هذه ويؤثر على النتيجة النهائية - لكن الاختيار يأتي من الوعي، وليس من الجسيم الظاهري.

وهذا هو السبب باختصار: لأن الأصوات التي يحصل عليها كل مسار تعتمد على حالة وعي المراقب، وبالتالي فإن "اهتزاز" الوعي يحدد في النهاية المسار الأكثر تكاملاً للجسيم للاستجابة له في النهاية (عن طريق "الانهيار الظاهري في التجسيد").

وبالتالي، فإن حالتك الوجودية مهمة - لأن حالتك الوجودية تحدد "المادة".

إذن، كيف يرتبط هذا بالاختيار؟ حسنًا، أنت في الواقع تختار حالتك في كل لحظة، سواء بوعي أو بغير وعي. لديك ذبذبة شاملة مبنية على جميع "مستويات" وعيك مجتمعة، سواء الواعية منها أو اللاواعية.

ببساطة شديدة: أنت تختار ما تؤمن به، وبالتالي، كيف تشعر وما تتوقعه. ومن ثم، فأنت تحدد التردد العام الذي يصدره وعيك. وكل ما تصدره، تستقبله وتدركه. وكل ما تشعه، تمتصه.

لكن تذكر أن هناك مستويات "أعلى" وأقل إدراكًا لوعيك، والتي تُساهم في تحديد ناتجك الاهتزازي الإجمالي. ولهذا السبب، فإن تغييرًا سطحيًا في التفكير لا يُغير...

موقع جبل متصور، أو حتى لماذا يبدو أنك تجذب دائمًا نفس النوع من الشركاء الإشكاليين.

هذا الاهتزاز العام هو ما تستجيب له احتمالات وهم الجسيمات. يحدد اهتزازك العام مقدار الجهد المطلوب لمسار معين. إذا كان المسار متوافقًا مع ناتج اهتزازك العام، فإنه يتطلب أقل جهد (أقل مقاومة اهتزازية)، وبالتالي يصبح الاحتمال الأرجح للتفعيل في تجربتك.
ما الذي يحدد أعلى صوت يحصل عليه "الجسيم"؟
يبدو أن الجسيمات تتبع آلياتٍ جامدةً وغير واعية، كالاحتمالات. لذا، فإن عملية "اختيار" أو "تحديد" المسار الذي يسلكه الجسيم في نهاية المطاف تبدو وكأنها تتصرف وفقًا لما تفرضه قوانين الفيزياء الجامدة وغير الشخصية، إذ لا تملك الجسيمات إرادةً خاصة بها. وعليه، فإن الجسيمات لا تختار مكان انهيارها.
أتفق مع هذه العبارة الأخيرة. الجسيمات لا تملك إرادة خاصة بها. مع ذلك، أزعم أنك أنت من يختار أين وكيف تنهار هذه الجسيمات. أزعم أنك العامل الحاسم - أنت من يُدلي بالأصوات. غالبًا ما يكون ذلك لا شعوريًا، لكنه يبقى كذلك. وهنا ربما أختلف مع الآراء الأكثر شيوعًا (حاليًا) في الفيزياء الكمية الراسخة: إن تفاعل الاحتمالات يتحدد بتردد المُراقب.
أعتقد أن "حالتك الاهتزازية" تؤثر، وبالتالي تتداخل، مع أنماط التداخل الاحتمالية "غير الاختيارية" البناءة والهدامة للموجات / مسارات الجسيمات.
لذا، على الرغم من أن الجسيم لا "يختار" مسار انهياره النهائي، فإن الوعي الذي يلاحظ هذا التفاعل بين الاحتمالات هو الذي يختار، أو
تحديد الموجات التي تحظى بأعلى الأصوات - أي المسارات تتطلب أقل قدر من العمل.
إن سبب كون بعض الموجات أكثر احتمالاً وتخضع لتداخل بناء (وبالتالي، ينتهي بها المطاف إلى "التجسد في تلك البقعة أو الحالة") ليس في نهاية المطاف ظاهرة عشوائية أو تأثيراً قائماً فقط على آليات غير واعية أو بلا اختيار، أو قوى عشوائية أو موجودة بشكل مستقل، أو الرياضيات. بل هو بالأحرى: يعود إلى "اهتزاز" المراقب الواعي الذي يقوم "بالقياس".
وبالتالي: حيث توجد إرادة، توجد طريقة (يمكن أن يصبح المسار محتملاً استجابةً لارتفاع/تغير في الإرادة).
إن حالتك الوجودية برمتها - أي طاقتك الاهتزازية الإجمالية - تؤثر على المسار الذي يتطلب أقل جهد من جانب الجسيم. عندئذٍ، يتبع الجسيم ببساطة هذا الاحتمال الأعلى، كما لو كان يطيع قانونًا فيزيائيًا غير شخصي، يبدو عشوائيًا. بينما في الحقيقة، هو يطيع إرادتك. إذ لا توجد قوة أخرى في الكون سوى الوعي وإرادته الحرة - على الأقل ليس قوة مستقلة الوجود. الكون هو انعكاس الخالق. والمرآة لا تعمل وفقًا لقوانينها الخاصة، أو الرياضيات، أو الظروف العشوائية.
هذا العنصر الحاسم (أن اهتزاز المراقب يحدد المسارات التي تتطلب أقل قدر من العمل) هو شيء لم يتم الاتفاق عليه بشكل كامل في الفيزياء الكمية بشكل عام، ولكن مفهومًا مشابهًا لهذا تم دعمه من قبل بعض الفيزيائيين، مثل جون ويلر.
العنصر الأساسي المفقود في الفيزياء الكمية الراسخة
أعتقد أن علماء الفيزياء الكمية سيتفقون في نهاية المطاف على مبدأ أن الوعي يحدد احتمالات التداخل البناء، وأن الإرادة الحرة تؤثر في نهاية المطاف على مسار أقل فعل نيابة عن الجسيمات.
أعتقد أن هذا عنصر أساسي مفقود في نماذج الفيزياء الكمومية، والذي سيفسر الكثير من "الفجوات الغامضة" و"التأثيرات الغريبة" بمجرد أن يحظى باهتمام أكبر. لذا، أعتقد أن الكثيرين سيدركون

كيف أن "الاختيار" (أو الإرادة الحرة) متضمنٌ بالفعل في التجسيد الظاهري حتى لعالمنا "النيوتني" ذي الظواهر الكلية، عالم الأشياء الظاهرية.
تذكر أن الطرق المعقدة التي يُبنى عليها كل هذا، والقوانين التي تبدو غير شخصية (بلا خيار) والتي تلتزم بها هذه الآليات، هي في نهاية المطاف جزء من لعبة وهم ذكي للغاية، إلهي أو ذكي. إنه وهم يبدو موجودًا لخدمة هذا المصدر الذكي، أو الخالق، في استكشافه لإمكاناته اللانهائية الكامنة.
الانحراف (أو عدمه) الاهتزازي يفسر مسار أقل فعل
إن فعل الوعي هذا "اختيار تكوين واحد ممكن من بين عدد لا نهائي من التكوينات الممكنة" يعادل تقريبًا ما لاحظه علماء الفيزياء الكمية عندما يصفون أن الجسيم الكمي (مثل الفوتون)
يستكشف في الوقت نفسه جميع الحالات والمسارات الممكنة بين نقطتي "الانهيار".
في نموذجي للواقع، يُعدّ الوعي العاملَ الوحيدَ المُتحكِّمَ في التجربة، وبالتالي، فإنّ كلّ إدراكٍ هو رمزٌ تجريبيٌّ لحالة الوعي. وكما في الأعلى، كذلك في الأسفل. فكلّ ما يسكن في المستويات الدقيقة سيظهر في المستويات الظاهرة.
يُسهّل هذا المبدأ التعلّم أو التطور في الوعي - نيابةً عن الخالق الواحد الأحد، أو المصدر. وأعتقد أن هذا هو السبب الرئيسي لوجود الخلق، وبالتالي، فإن القصد الأساسي للخالق من هذا الوهم العظيم للشكل.
لذلك، فإن الطريقة التي أصف بها هذه العملية - وهي أن تكون نقطة الانهيار النهائية المختارة للجسيم هي تلك التي تتطلب أقل قدر من "الفعل" - هي كالتالي:
يتبع ذلك: مسار أقل فعل يساوي المسار الذي يتطلب أقل قدر من الانحراف الاهتزازي عن ترددك أو اهتزازك الحالي (حالة الوجود).
إن اهتزازك هو في النهاية ما يحدد مسار حركة الجسيم.
بصورة مبسطة: إذا انحرف مسارٌ مُحددٌ يُمكن أن يسلكه "جسيم كمومي" بين التجربة المُلاحظة أ (لحظتك الحالية) والتجربة المُلاحظة ب (لحظتك التالية) انحرافًا كبيرًا في سعته وطوره عن ناتج اهتزازات مُراقبه، فإنه يُصبح مسارًا أو تغييرًا غير مُحتمل، لأن الجسيم لا يملك إرادةً خاصة به، بل "يستمع" إلى الوعي لتلقّي تعليماته من خلال وهم التردد/الاهتزاز. الأشياء المتشابهة تتجاذب. يتطابق اهتزاز المادة الظاهرية مع اهتزاز مُراقبها بدقة رمزية.
وبالتالي، فإن ذبذبات جميع الاحتمالات البديلة (باستثناء تلك التي تختبرها في النهاية) لا تتطابق بشكل كافٍ مع الذبذبة التي "تُصدرها" أنت كمراقب لها، مما يقلل من احتمالية ظهور "تجسيدات" مختلفة جذريًا أو غير متوقعة بين اللحظة أ واللحظة ب. ونتيجة لذلك، لدينا ما يبدو أنه تسلسل منطقي، متسق، خطي، نيوتني، أو سببي لنتائج "معقولة" و"منطقية" في الغالب. فكل ما تتوقع حدوثه (كل ما تؤمن به بشدة) هو الأرجح أن يحدث.
أنت تصنع واقعك الخاص (أو بالأحرى: وهمك)
كما أوضحت أعلاه، أقترح أن الاحتمال ليس آلية عشوائية أو غير واعية تعتمد على الفيزياء الخارجية؛ بل هو انعكاس لتوقعات المراقب أو معتقداته أو ببساطة حالته العامة - وبالتالي، ناتجه الاهتزازي.
مرة أخرى: ما تشعّه (تختاره)، ستمتصه (تختبره). لذا: ستحصل دائمًا على ما تريد وتتحمله (تختاره). لذا: أنت
أنت لست ضحية لأي شيء سوى عدم وعيك بما تختار إصداره.

باختصار: حالتك تحدد أي الخطوط الزمنية تتلقى تدخلاً بناءً (الأصوات الأعلى) وأي الخطوط الزمنية تتلقى تدخلاً هداماً (الأصوات الأقل صخباً).

أنت تُدلي بصوتك باستمرار على "واقعك" المتصور من خلال ناتجك الاهتزازي الكلي.

لذا، فإن شعار "أنت تصنع واقعك بنفسك" هو عبارة حرفية إلى حد كبير، تتعلق بـ"فيزياء الوعي"، وليست مجرد شعور روحي غامض أو شعارًا دعائيًا. إنه يصف الفيزياء الفعلية - سواء اتفق الفيزيائيون على ذلك بشكل عام أم لا.

لكن تذكر أنك لا تخلق الواقع الفعلي! بل تخلق وهمك الخاص ضمن وحدة الواقع الأساسية؛ لأن واقعك الفعلي (أنا الخالد) لا يمكن خلقه أو إعادة خلقه، وهو غير موجود في .ux. الوهم فقط - الإدراك، التجربة - موجود في .ux. غالبًا ما يشير الناس عند استخدام كلمة "واقع" إلى "ما يتم تجربته". ومع ذلك، فأنا لا أساوي التجربة بالواقع الفعلي، بل بوهم (للواقع).

شرح المعجزات

هذا مكان مناسب لإضافة ملاحظة صغيرة حول المعجزات و"الظواهر الخارقة للطبيعة".

عندما يُختار مسارٌ غير متوقع (غير منطقي، أو يتطلب جهداً أكبر ظاهرياً)، فإن ظهوره اللاحق في واقعنا المُلاحَظ يُناقض "مسار أقل جهد" المعتاد، كما نتوقع عموماً أن يظهر في عالمنا الظاهراتي الكلي. غالباً ما يُشار إلى هذه الأحداث بالمعجزات.

مع ذلك، من منظور فهم الوهم الكمومي، فإن هذه الظواهر النادرة نسبيًا (حيث تسلك الجسيمات الكمومية مسارًا غير متوقع) منطقية للغاية ولا تحيد عن "فيزياء الوعي" الكامنة وراء اهتزاز المراقب الذي يحدد ما هو الأكثر احتمالًا. وبالتالي، فإن "المعجزات" لا وجود لها من الناحية التقنية. إنما هو مجرد شعور أو تفسير نابع من جهل بفيزياء الوعي الكامنة هذه.

إذن، المعجزات ليست موجودة بالمعنى الحرفي. إنما توجد اختلافات محتملة (عادةً ما تُشاهد على مستوى البيانات الكلية) واختلافات غير محتملة (نادرًا ما تُشاهد على مستوى البيانات الكلية) بين لحظات انهيار الوهم، وهذه بدورها تُحددها حالة المُدرِك، لا قوى احتمالية عشوائية خارجية عن الوعي. إذ لا توجد قوى مستقلة على الإطلاق. فقط جانب الخالق فينا هو الذي يُحدد (يُنشئ) جانب المخلوق في تجربتنا. لا شيء آخر موجود ليُحدد الاحتمالات.

إذا كان لدى مراقب لحظة معينة تردد "منحرف عن الطبيعي" ضمن ناتجه الاهتزازي الكلي، وكان هذا التردد عاليًا بما يكفي، فإنه يؤثر على الاحتمالات التي تحظى بالأغلبية، والتي بدورها تؤثر على مسار أقل جهد. وعلى هذا النحو، فإن المعجزة، من وجهة نظر الجسيم الكمومي، لا تختلف عن الانهيار غير المعجز أو "الطبيعي" إلى شكل مادي. فهي لا تزال تتبع "فيزياء الوعي" التي تحدد المسار الذي يتطلب أقل جهد للظهور.

عمليًا: لو آمنتَ بيقينٍ كافٍ بقدرتك على المشي على الماء، لأصبح هذا الإنجاز أو "التجسيد" الواقعَ الأكثر احتمالًا و"منطقية" و"معقولية" للجسيمات في تجربتك. وبالتالي، لن يكون المشي على الماء معجزةً بالمعنى التقني، بل ظاهرةً "قائمةً على فيزياء الوعي" تخضع لقوانين الاهتزاز نفسها التي تخضع لها أي ظاهرة "عادية ومتوقعة" في الوهم. الآن، قبل أن تُجرّب هذه الفرضية بنفسك، تأكد من قدرتك على السباحة.

باختصار: آليات الفيزياء ثابتة في عملها، لكنها تعتمد على المُلاحِظ. عندما يُدرك الفيزيائيون حقيقة أن الوعي ونتاجه الاهتزازي مبدأٌ حاسمٌ وحاكمٌ - بل هو في نهاية المطاف المبدأ الوحيد المُحدِّد - في الفيزياء، فإن الفجوة بين "الطبيعي والخارق للطبيعة"، أو "الخطي مقابل غير الخطي"، أو

"الفيزياء والميتافيزيقا" ستتلاشى سريعًا. وسيظهر من ذلك نموذجٌ أو نظريةٌ أكثر توحيدًا لفهم طبيعة "الواقع". وسيصبح الكثير من الأمور منطقيًا بالنسبة لنا فجأةً، وستُفتح أمامنا آفاقٌ واسعةٌ من الاحتمالات.
-[أنا، ممارسة: A4.1.10]-

إن مسار أقل قدر من العمل يُنتج وهم الزمن الخطي
في تلك "الفترة الزمنية" التي تحول فيها نظرك عن احتمال "ظاهر" واحد وقبل أن تركز وعيك على احتمال "ظاهر" آخر، فأنت في حالة من الإمكانات.
...
بلانك تايم - تلك اللحظة بين لقطات الوهم المنفردة
تخيل أنك تحاول قياس أصغر "لحظة" أو "نبضة" زمنية ممكنة - أصغر جزء من الزمن يمكن أن يكون له معنى في الكون. هذا هو زمن بلانك، نظريًا على الأقل: أقصر لحظة ذات معنى - صغيرة جدًا لدرجة أنه يكاد يكون من المستحيل استيعابها.
زمن بلانك (المسمى على اسم الفيزيائي ماكس بلانك، الذي اكتشف هذا الزمن) يبلغ حوالي 5.39 × 10.44 ثانية. ولتوضيح ذلك:
-الثانية هي، حسناً، ثانية. أنت على دراية بهذا الشعور بـ
عدد "الإطارات" أو "اللحظات" التي تستغرقها الثانية الواحدة للمرور.
-مليار جزء من الثانية هو سرعة فائقة، فكر في "الكاميرا.الرماد".
-وقت بلانك هو أصغر حجمًا. في الحقيقة، إنه sde.nedas:
0.0000000000000000000000000000000000000000005391ثوانٍ. - بعبارة أخرى، يوجد حوالي 18.55 مليون تريليون تريليون تريليون زمن بلانك في ثانية واحدة...
لو استطعت إبطاء الزمن لمشاهدة مرور "زمن بلانك" واحد، لشعرت وكأن الثانية العادية مليارات السنين...
إنها أصغر خطوة يمكن أن يقطعها الزمن قبل أن يصبح قياسه غير منطقي. تذكر، في نهاية المطاف، أنها مجرد رقم نظري ورمزي، خاصةً بالطريقة التي أستخدمها بها هنا. لذا، فأنا أستخدم مفهوم زمن بلانك كرمز لأصغر تغيير في الإدراك، وليس كقاعدة فيزيائية حرفية.
ومع ذلك، فلنتخيل وجود أقصر فترة زمنية مطلقة ميكانيكياً بين انهيار الإمكانات المطلقة إلى مسار واحد يتم "اختياره"، ولحظة انهيار الإمكانات اللانهائية التالية إلى "تجلي". ولنساوي هذه "الفترة الزمنية" بين نقطتي الانهيار بزمن بلانك، لأغراض التوضيح.
بهذا الشكل، يمكننا اعتبار زمن بلانك بمثابة "إطار" واحد في فيلم الكون. أو بتعبير أدق: هو الزمن اللازم للانتقال من إدراك إطار واحد على شريط الفيلم إلى إدراك الإطار التالي عليه. لو كان الكون فيلمًا، لكان زمن بلانك هو أصغر لحظة ممكنة بين عرض إطار وعرض الإطار التالي.
ولإعادة هذا إلى تشبيهي بالمستودع الخالد (A): يمثل Plancktimehere مقدار الوقت الذي سيستغرقه تحويل منظور الوعي من تكوين محتمل واحد (صورة، لقطة) للوهم إلى التكوين التالي.

لذا، إذا وقفت فوق إحدى الصور في هذا المستودع الذي يحتوي على كل الاحتمالات اللانهائية وانتقلت إلى الصورة التالية على هذا الطابق، فإن مقدار الوقت الذي سيستغرقه الوعي "للانتقال" من تكوين "واقع" إلى آخر، سيكون ما أعتبره بشكل فضفاض مفهوم زمن بلانك في هذا الفصل.

الإمكانات مقابل الواقع والوميض الكبير للوهم

ضع في اعتبارك أنني في هذه المرحلة (وفي بعض ما ذكرته سابقًا) أبتعد عن مبادئ ميكانيكا الكم الراسخة، ولا أمثل ما هو مقبول أو متفق عليه عمومًا (حتى الآن). إنما أهدف ببساطة إلى استخدام بعض ما رُصد في ميكانيكا الكم، وربطه بإدراكي وتجربتي الشخصية للواقع وكيفية عمل الوهم، وتقديم هذا المزيج من المعرفة إليك بطريقة تجعله ذا صلة وقابلًا للتطبيق في رحلتك.

لننتقل الآن إلى المزيد من آرائي وتجاربي الشخصية.

في الفترة الزمنية التي تُحوّل فيها نظرك عن احتمالٍ مُتجلٍّ واحد، وقبل أن تُركّز وعيك على احتمالٍ مُتجلٍّ آخر، يكون الكون الذي تُدركه في حالةٍ من الإمكانات الكامنة. وهذا يُشبه استكشاف جسيمٍ لجميع الحالات والمسارات المُمكنة، قبل أن يستجيب لذبذباتك المُختارة، وينهار في نتيجةٍ مُحددةٍ مرةً أخرى.

في نموذجي للوهم، لا يظهر العالم الظاهر حتى "نصف الوقت". فالعالم كما تدركه، بحسب تجربتي، يتذبذب "بين الوجود الظاهري والوجود الحقيقي" في وعيك، إذ يتقلب بسرعة (بسرعة زمن بلانك) بين حالتي الإمكان والوجود الظاهر. تمامًا كتشغيل مفتاح الإضاءة عشرات الكيونتيليونات من المرات في الثانية الواحدة. أو كالفواصل الزمنية بين إطار فيلم وآخر.

ومع ذلك، فإن هذه "الفجوة"، أو حالة الإمكانات (التي يشار إليها غالبًا بالفراغ في التعاليم الميتافيزيقية)، لا يختبرها غير المدربين بوعي.

بارع، على الرغم من أنه يشكل "نصف" تجربتك (بالمعنى الرمزي؛ لأنه في الحقيقة، كل من الحالة المحتملة والحالة الظاهرة ظاهريًا موجودتان في وقت واحد، لكن هذا موضوع آخر ليوم آخر).

بدون الوميض، لن يكون هناك أي تغيير

لولا هذا "الفاصل" بين لحظات الانهيار الظاهري (لقطات من نتائج محتملة مُتصوَّرة)، لما كان هناك أي إحساس بالتغيير أو الحركة على الإطلاق. لكان الكون بأسره يبدو "متجمداً في الزمن". فالشيء لا يمكن أن يتحول إلى شيء آخر، والموقع المُتصوَّر، على سبيل المثال، لا يمكن أن يتغير هو نفسه إلى موقع آخر. تماماً كما لا يمكن لصورة فوتوغرافية أن تتحول إلى صورة أخرى. يمكنك فقط أن تُحوّل نظرك من الصورة الأولى إلى صورة أخرى، فتُسجّل بذلك "التغيير". أما الصورة الفوتوغرافية نفسها فلا تتغير.

إن التغيرات في ما تدركه تشير في الواقع إلى أنك تدرك "حقائق" أو "أوهامًا" مختلفة تمامًا. ولذلك، فإن كل لحظة هي في الواقع كون (موازٍ) مختلف تمامًا. حتى لو كان جسيم دون ذري واحد فقط في الكون بأكمله في "موقع" أو حالة مختلفة قليلاً عن التكوين المُدرك سابقًا لـ"الكون"، فإنه لا يزال تكوينًا مختلفًا تمامًا لما هو ممكن - إنه كون مختلف تمامًا. ليس هو نفسه على الإطلاق.

وهكذا، في كل "لحظة بلانك"، تدرك فعلياً تكويناً موازياً تماماً للكون، إذ لا يمكن للتكوين السابق أن يتحول إلى تكوين آخر. التغيير هو تفسير للإدراك (وكذلك الزمن)، ينشأ نتيجة للاختلافات النسبية بين عوالم بديلة، أو لقطات مجمدة (منهارة) من إمكانية لا نهائية.

تشبيه: إن وهم الزمن الذي تختبره في فيلم (يُسمى أيضًا "فيلم سينمائي") ينتج عن ضوء جهاز العرض (الذي يمثل الوعي) الذي يمر عبر إطار تلو الآخر بتتابع متقارب. الإطار أ لا يتحول فعليًا إلى الإطار ب. بل يظلان صورتين متوازيتين ومتميزتين، كلٌّ في حالته الخاصة.
حتى لو كان كل ما هو مصوّر في الإطار (أ) مطابقًا لكل ما هو مصوّر في الإطار (ب)، ولكن ذرة واحدة فقط في حالة أو "موضع" مختلف، أو كان تعبير وجه الممثل مختلفًا بذرة واحدة، فإن الإطار (ب) يظل إطارًا مختلفًا تمامًا عن الإطار (أ)، ويحتوي على صورة مختلفة تمامًا. إن حقيقة أن الإطار (ب) يبدو مطابقًا تقريبًا للإطار (أ) لا تُغيّر من الحقيقة الميكانيكية المتمثلة في أن كلًا من هذين الإطارين يحتوي على "عالمه" المستقل.
كونان متشابهان ظاهريًا يظلان كونين منفصلين تمامًا ومستقلين عن بعضهما. لا توجد بينهما علاقة سببية، من الناحية العملية. إنما يظهر وجود علاقة سببية بين الكون في الإطار (أ) والكون في الإطار (ب) فقط في نظر المُفسِّر. وبهذا، يربط الوعي الأكوان المتوازية في "خط زمني" مُدرَك ذاتيًا، يبدو سببيًا وعلاقيًا. يشبه هذا الأمر كيفية "تجميع" إطارات فيلم من خلال تفسير معنى الاختلافات بين كل إطار. عندها يبدو أنك تختبر نفس الكون الموجود بشكل مستقل من زاوية مختلفة، لكنك في الواقع تنتقل عبر مليارات الأكوان المختلفة (الوهمية) لتسمح بتجربة الحركة والتغيير.
لو أبطأتَ عملية عرض فيلم، بحيث يمر إطار واحد فقط في الثانية عبر ضوء جهاز العرض (مما يمثل الوعي في هذا التشبيه)، فإن تجربتك للفيلم كواقع سلس، خطي، وسببي ستبدأ بالتلاشي. تخيّل أنك تشاهد فيلمًا يُعرض فيه إطار واحد فقط في الثانية...
ستبدأ في إدراكها كسلسلة من الصور الثابتة المنفردة، أو "عوالم منفصلة" تنتقل بينها. ولكن عند تسريعها إلى 60 إطارًا في الثانية، أو حتى إلى 24 إطارًا في الثانية، ستدرك وهم الحركة/التغيير، وبالتالي: يمكنك البدء في تفسير وجود شيء يُسمى "زمن خطي متواصل" ينتقل عبره بطل الفيلم. ومع ذلك، فإن هذا وهم محض عند تحليله إلى آلياته الأساسية.
تخيل الآن أنك تنقل وعيك بين عوالم متوازية (تبدو عادةً متشابهة جدًا بسبب ناتجك الاهتزازي الذي يوجهها للظهور على هذا النحو)، بوتيرة ليست 60 إطارًا في الثانية، بل 18.55 مليون تريليون تريليون تريليون مرة في الثانية، ويمكنك أن ترى كيف يصبح من الصعب رؤية ذلك من خلال وهم "كون سلس، سببي، موجود خارجيًا يحكمه زمن حقيقي خطي"، بالإضافة إلى وهم أن تجربتك تستند إلى "واقع" خارجي حقيقي، مستقل عنك.
الوعي هو "الخيط" الذي يربط بين عوالم متوازية، ويضفي على هذا التسلسل من التحولات بينها معنىً شخصيًا وعلاقاتيًا يُسهّل التأمل. والغاية الأسمى (من الخالق وللخالق) وراء هذه الظاهرة العلائقية (وما ينجم عنها من أوهام)، والتي مُنح الوعي القدرة على توليدها، هي، مرة أخرى: التعلم والثورة.
بمعنى آخر: الله راوي قصص. أما الوعي - الكائنات الحرة، مثلك - فهو فريق من المخرجين المشاركين "له".
هل لله خطة؟ نعم: أن يتعلم عن ذاته. هل لديه خطة لك؟ نعم: أن تختار بنفسك طريقة تعلمه (من خلالك)، بحرية تامة، وفقًا لإبداعك وإرادتك، مستخدمًا ذكاءه اللامتناهي كمصدر وقوة لتغذية رحلتك عبر وهم الإدراك. على هذا النحو، فأنت لست منفصلًا أبدًا عن قدرته وطبيعته، بل أنت في الواقع امتداد له. ومع ذلك، في الوقت نفسه، فأنت لست مقيدًا أبدًا بـ"أبيك"، ودائمًا ما تكون حرًا في التعلم كما تراه مناسبًا.

تذكر: "أنا والآب واحد"، بالإضافة إلى: "الآب أعظم مني". كلاهما صحيح، بحسب حالة وعيك التي تنظر بها إلى الله. فإذا نظرت إليه من منظورك كفردٍ امتدادٍ لطبيعة الله، فإن الله أعظم من امتدادك.

لكن من وجهة النظر الأكثر شمولية - وفي الواقع من جميع وجهات النظر - يبقى صحيحاً في الوقت نفسه أنك والله واحد.

يمكن لمسار أقل الإجراءات أن يفسر وهم الزمن الخطي

إذا كانت حالة تجربتك تتأرجح باستمرار بين حالة من الإمكانات الخالصة وحالة من الإدراك المنهار - وهو ما أرجحه - فلماذا تبدو لك المرحلة التالية من تجربتك دائمًا شديدة الشبه بالمرحلة السابقة؟ لماذا لا تجد نفسك فجأة، من لحظة لأخرى، بذراعين بنفسجيتين؟ لماذا لا تشعر فجأة بوجود جسدك في مدينة نيويورك، بينما كان في لندن قبل قليل؟ لماذا تشعر بخطية متماسكة وثابتة ظاهريًا - خطوة تلو الأخرى؟ لماذا تشعر بوجود شيء، مثل يدك، في مكان لا يبعد سوى مسافة بلانك واحدة عن موقع يدك السابق؟

ويرجع ذلك إلى مسار أقل قدر من الفعل (وبالتالي، أعلى احتمال)، كما استكشفنا في الفصل السابق. الواقع المرصود B، الذي يلي مباشرة الواقع المرصود A، سيكون هو الواقع الأكثر توقعًا عادةً (نسمي هذا التأثير "خطيًا")، لأن حالة اهتزازه تتطابق بشكل وثيق مع حالة اهتزاز الواقع المرصود A المختار، والذي كان بدوره انعكاسًا لاهتزاز المراقب كما كان عليه الحال أثناء "انهيار" A إلى الإدراك الملموس.

من يستطيع تغيير حالة وعيه على مستوى عميق في أقل من جزء من سبعة تريليون من الثانية؟ صحيح... نحن نغير ونطور ناتجنا الاهتزازي بطريقة خطية وتدريجية إلى حد ما، ونتيجة لذلك، يتغير واقعنا المعاش بشكل خطي وتدريجي أيضًا.

إذن: إذا لم تتغير حالتك بشكل ملحوظ من اللحظة أ إلى اللحظة ب (خلال حالة الكمون أو تلك الفترة الزمنية القصيرة بين إدراك الصورة أ والصورة ب) - وبما أن الانهيار الأكثر احتمالاً للجسيم يستجيب لحالتك الاهتزازية في كل لحظة - فيمكنك توقع حدوث تغيرات طفيفة أو "معجزات" في إدراكك بشكل يومي بين شكل ومضمون لحظة مُدركة وأخرى تليها. فحالتك هي التي تحدد ما هو محتمل، وبالتالي، ما يتطلب أقل جهد من جانب طاقة الوهم ليظهر ظاهريًا من لحظة كمون مُفعلة إلى اللحظة التالية.

ومع ذلك، تذكر أن جميع الاحتمالات موجودة في آن واحد ضمن الواقع الخالد، ويتم "استكشافها" من كل نقطة وجود في الوقت نفسه. ولذلك، فإن كل شيء، وكل مسار، وكل حالة من حالات الوهم مترابطة، وفي الواقع، هي في النهاية واحدة.

إذا كنت تريد اكتشاف أسرار الكون، ففكر من منظور الطاقة والتردد والاهتزاز.

-نيكولا تيسلا

إن فكرة أن "الواقع" الذي يتم ملاحظته في النهاية (من قبلك) هو الواقع الذي تطلب أقل قدر من العمل بين حالتين من حالات الظهور، وبالتالي، كان الأكثر احتمالاً للظهور - إذا لم تتدخل أي قوة أخرى (مثل إرادتك التي تغير اهتزازك) بشكل كبير بما فيه الكفاية - قد تقدم تفسيراً أو نموذجاً قائماً على فيزياء الكم بشكل فضفاض حول سبب ظهور تجربتك التالية وكأنها تتبع تجربتك السابقة لـ "الواقع الظاهر" بشكل منطقي وخطي وسلس و"سببي".

من الناحية العملية: ستكون لقطتك التالية من الاحتمالات اللانهائية التي اخترتها لتُلاحظ داخل وعيك تمثيلاً دقيقاً جداً لتكوين الاحتمالات اللانهائية في لحظتك المختارة سابقاً - بشرط ألا تقوم بـ "قفزة كمية" كبيرة في حالة وجودك.
لذا، لدينا هنا وهم ليس فقط بالتغيير أو الحركة، بل أيضاً بوهم الزمن الخطي تحديداً، حيث يبدو ما ندركه شبيهاً جداً بما أدركناه "قبل جزء من الثانية". ونتيجة لذلك، يبدو الزمن ظاهرة حقيقية محددة خارجياً. لكن في الواقع، لا وجود له إلا كشعور أو فكرة أو مفهوم متخيل.
تغيير الجداول الزمنية
إن الانتقال من صورة إلى أخرى، ثم إلى أخرى، وهكذا (بناءً في النهاية على الاهتزاز المختار لإرادتك الحرة)، ينتج تجربتك الفريدة، أو خطك الزمني، ضمن اللازمنية الجوهرية للوجود.
وبالتالي، سيبدو واقعك المُدرَك، أو مسار حياتك، وكأنه يسير في أسهل الطرق من لحظة لأخرى. سينهار وهمك إلى شكل رمزي ينحرف بأقل قدر ممكن عن ترددك الحالي، مما يوفر لحالة وعيك أدق تطابق وانعكاس ممكن. يحدث هذا لكي ترى نفسك منعكسًا في عالم الأشكال والرموز (المايا، الوهم)، شريطة أن تمتلك البصيرة الكافية لفهم كل ذلك.
ونتيجةً لذلك، فإن ما تراه في العالم الخارجي يبدو لك منطقياً وسببياً. ولهذا السبب (خاصةً في حالة اليقظة) يبدو إدراكك للواقع خطياً ومحدداً خارجياً، مع أنه ليس كذلك في الحقيقة.
إن التحول أو التغيير الكبير في حالة وعيك (اهتزازك) هو وحده الذي سيجبر خطك الزمني الذي عشته على "القفز" إلى خط زمني آخر "مختلف في الشكل والشعور".
ما لم يتم تطبيق الإرادة (التغيير، التحول، القفزة الكمية) داخل وعيك (كما في: تغيير حالة وعيك، رفع ترددك أو اهتزازك، إلخ)، فستستمر حياتك في اتباع نفس الأنماط والدروس تقريبًا، إلى أن تتعلم دروسك الحالية الأكثر صلة وتُحدث تغييرًا كبيرًا في داخلك.
سأتعمق أكثر في آليات "الجداول الزمنية"، وسأرشدك إلى كيفية تغيير الجدول الزمني الذي اخترته/تتصوره ليتماشى مع نية الله لك (دعوتك الفريدة، وأهميتك، أو هدفك)، في الكتاب الثالث.
-[أنا، ممارسة: 1.11.A4]-

انظر كيف تُسقط نفسك على الزمن
إحساسك بالموقع الزمني هو شعورك بمكانك أو موقعك داخل وهم الزمن. وهو إحساس تقوم أنت، على الأقل خلال ساعات يقظتك، بإسقاط نفسك فيه لا شعورياً.
...
الافتراضات تشكل إحساسك بالواقع
بمجرد أن نحدد شيئًا ما (نفكر أو نخبر أنفسنا أن شيئًا ما بطريقة معينة)، أو نعتقد أن شيئًا ما هو شيء معين (التصور)، فإننا نميل بعد ذلك إلى "تثبيت" هذا التعريف أو المفهوم فيما أطلقنا عليه بشكل خاطئ إلى حد ما، ولكن بشكل مفهوم، "عقولنا اللاواعية واللاواعية".
تُصبح هذه الخلفية من الافتراضات الآن بمثابة المرشح والمسرح والسياق لكل شيء تقريبًا نسمح لأنفسنا بإدراكه أو فهمه أو تجربته ضمن سياق المعتقدات هذا. نحن من نكتب حدودنا وقوانيننا.
نتيجةً لهذا السياق الذي تُطبَّق فيه تجربتنا المباشرة، فإنها تؤثر فوراً على مفهومنا عن الذات، وتُؤثر على ملاحظاتنا وإحساسنا بالواقع، فضلاً عن تأثيرها على ما يُرجَّح أن يظهر الآن كتجربة لنا.

المعنى: عندما نؤمن بشيء ما عن الحياة، أو عن ذواتنا الأخرى، أو عن العالم، وما إلى ذلك، فإننا نؤمن تلقائيًا بشيء ما عن أنفسنا فيما يتعلق بفكرتنا عن الحياة، وذواتنا الأخرى، والعالم، ونتوقف عن القدرة على أن نكون نقيين، أو "موضوعيين"، أو عادلين، أو غير شخصيين، أو حكيمين، أو صادقين.

من الصعب، بل ربما من المستحيل، إيجاد رؤية عالمية واحدة لا تأتي تلقائياً مصحوبة بمفهوم ذاتي مشتق من تلك الرؤية العالمية (حيث تنتج الأشياء المفترضة موضوعاً مفترضاً ومرتبطاً بها بنفس القدر)، والتي لا تشوه تلقائياً إدراكنا لـ "الواقع".

لذا، فإن الطريقة التي ننظر بها إلى العالم، أو أي شيء آخر في الواقع، مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بكيفية نظرتنا إلى أنفسنا ومدى قدرتنا على ملاحظة الواقع كما هو في الواقع.

علاوة على ذلك، يمتزج مفهوم الذات هذا مع إحساسنا الأصلي بالحرية المطلقة، أو يحجبه، مُشكِّلاً إحساسًا مشوهًا بالذات، يبدو أكثر محدودية مما نحن عليه في الواقع. وهكذا، تتشوه وتخف وتتقلص الذات المطلقة، على الأقل من الناحية التجريبية والمفهومية، وليس في الواقع. في الحقيقة المطلقة، لا يمكن حدوث أي تشويه، كما سبق أن أوضحنا في فصول سابقة (انظر [أنا، النظرية: 10.1] - الحرية الدائمة والوهم (المفيد) للتطهير، على سبيل المثال).

هناك العديد من المفاهيم والافتراضات الأساسية التي يشترك فيها معظم البشر، والتي يخدعون بها جماعياً. وهذا ما يُنتج "نظرتنا المشتركة للعالم" أو "الفطرة السليمة"، حتى عندما لا تبدو هذه الافتراضات منطقية على الإطلاق، عند إجراء بحث أعمق وأكثر دقة.

افتراضنا الزمني للخلفية

إن الافتراض الأساسي الذي لدينا عن "الزمن" كظاهرة حقيقية وخطية نعيش في إطارها، هو افتراض دقيق للغاية و

الشعور الشامل. هذا الشعور السياقي بالزمن كشيء حقيقي وخطي نسقط فيه وجودنا، يقلل بشكل كبير من وعينا بالواقع الخالد، وبالتالي، يحجب حريتنا الطبيعية ويمنع تجربة سعادتنا ووحدتنا الجوهرية، المتأصلة في طبيعتنا الذاتية غير المزدوجة.

الآن وقد بدأت في تفكيك هذا الافتراض الأساسي أو سياق الزمن من خلال الفصول السابقة - والذي يؤثر بشكل كبير (يحرر) إحساسك بالوجود وما هو ممكن - يمكننا الآن أن نبدأ في تجاوزه بشكل مباشر وتجريبي، وبالتالي، تحرير نفسك بشكل خاص من هذا القيد الزمني المبني عقليًا.

ما هو الموقع الزمني؟

يشير الموقع الزمني إلى موضع محدد (وتحديداً: موضعك المفترض) ضمن التصور الذهني للزمن. والأهم من ذلك: فكرة الزمن الخطي.

إذن، إحساسك بموقعك الزمني هو شعورك بمكانك ضمن وهم الزمن. وهو إحساس تحمله معك، على الأقل خلال ساعات يقظتك، في خلفية إحساسك بذاتك.

تمامًا كما لديك إحساس مكاني بالموقع (أي، "أنا في غرفتي، على كوكب الأرض، داخل نظامنا الشمسي...")، لديك أيضًا إحساس زمني، أو قائم على الوقت، بـ "الموقع" أو موضع الذات.

كل فكرة (مفهوم) تولد إحساسًا ذهنيًا أو شعورًا نفسيًا. كل فكرة، خاصةً عند الإيمان بها، تأتي مصحوبة بشروط أو قيود. ويزداد هذا الأمر قوةً عندما يؤمن بها معظم أفراد المجتمع إيمانًا راسخًا. فقط عندما تفكك أو تتجاوز فكرة المكان الزمني بوعي، سيتوقف إحساسك بالمكان الزمني عن الظهور تلقائيًا في تجربتك وشعورك بالوجود.

بمجرد أن يتم تبني مفهوم ما بشكل كامل، يتم نقله من التفكير الواعي (فكرة تفكر فيها أو تتأملها عن قصد) إلى مستويات اللاوعي واللاوعي في عقلك (الدقيق والسببي)، مما يشكل المسرح أو المصفوفة أو السياق، لكي يختبر عقلك الواعي لعبة "حياته" بداخله (كما في الأعلى، كذلك في الأسفل - كلما كان أدق، كلما كان أكبر).
باختصار: كل فكرة تأتي مصحوبة، أو تُنتج، شعورًا بالمعايير والقيود. صندوق. نموذج. سجن (ذي صلة جوهرية) لوعينا. كذلك، تأتي فكرة الزمن مصحوبة، حسنًا، بإحساس بالزمن كمعيار أو حد، تُسقط داخله نفسك لتوجد كذات - والذات فقط هي التي يمكن أن تبدو ضحية للأشياء. الوعي الجوهري (ذاتك الحقيقية) ليس "ذاتًا". إنه أساس الوحدة لجميع الأشياء والذوات (كلاهما).
لا توجد في الذات العليا فروق مثل "العارف" و"المعرفة" و"موضوع المعرفة". ولأنها ذات طبيعة نعيم لا ينتهي، فهي لا تقبل مثل هذه الفروق في ذاتها. إنها تتألق بذاتها وحدها.
-أدي شانكارا
إذا لم يتم تجاوز إحساسك بالوقت بوعي، فسيبقى هذا الإحساس حاضراً في الخلفية، متحكماً في إحساسك بذاتك، وسيستمر في تقييد معرفتك الطبيعية والفطرية بالحرية الحقيقية. وبالتالي، سيستمر وعيك الفعلي بذاتك في التلاشي والتشويه بفعل هذا الحجاب، أو صندوق، الوقت المفترض.
انظر كيف تُسقط نفسك في الزمن يوميًا
على سبيل المثال: تستيقظ في الصباح وتُسقط تلقائيًا إحساسك بالوجود على افتراض الوقت واليوم والتاريخ والشهر والسنة (من بين العديد من المفاهيم الأخرى إلى جانب الوقت). والنتيجة هي أنه بعد ذلك، ربما
حالة نوم هادئة ومحررة، تشعر فور استيقاظك وكأنك "عدت إلى هذا الصندوق المحدود لحياتك اليقظة"، كما لو كنت موجودًا في موقع زمني بالنسبة لمفاهيم الوقت والتاريخ.
لعلّ عملية التفكير التالية تبدو مألوفة لبعضكم عند الاستيقاظ من حلم جميل أو نوم هادئ بلا أحلام:
"اللعنة، إنه يوم الاثنين مجدداً. أتمنى لو أستطيع النوم أكثر وألا أشعر بهذا الواقع المطبق. أنا موجود مرة أخرى، بهذا الجسد الصغير، داخل واقع يوم الاثنين، مما يعني أنني - بهذا الجسد - مضطر للذهاب إلى العمل والكدح مجدداً ضمن هذا الواقع الخارجي للعالم. أنا ضحية للمكان والزمان. إنهما أكبر وأكثر واقعية مني.
بمعنى آخر، أنت تتخيل وجودك في مكان ما (مما يعني وجود موقع أو موضع) ضمن تصورك الذهني للزمن. ويظهر لك الزمن الآن كحقيقة خارجية حقيقية أنت ضحية لها. فالإيمان بالأفكار المتخيلة يُشكل إحساسك بالواقع، دائماً. تشعر بما تشعر به تبعاً لما تؤمن به.
عادةً، لا يدرك الناس تمامًا أنهم يُسقطون أنفسهم ذهنيًا على أفكار مُقيّدة، لأنهم لم يعودوا يُفكّرون في تلك الأفكار بوعي (علميًا). إنهم يفترضون ببساطة أنهم يشهدون الواقع كما هو. ولكن لا شيء أبعد عن الحقيقة من ذلك. وبالتالي، فإنهم يُقلّلون من شعورهم بالحرية، إذ يُختزلون وجودهم المفترض إلى موقع محدود داخل "حقائق خارجية" يؤمنون بها.
وهذا، مرة أخرى، هو السبب الذي دفعني إلى تخصيص مساحة كبيرة من الكتاب [الجزء الأول، النظرية: 6.2] لشرح كيف أن المادية (وما يصاحبها من افتراض بوجود واقع خارجي) ليست سوى افتراض، وليست واقعاً أو حقيقة علمية. أردت أن أقدم لكم رؤية مباشرة وبعض الأدلة المضادة التي

تشتد الحاجة إليها لمساعدتكم على التحرر من هذه الأوهام الأساسية التي يؤمن بها المجتمع والتي تثقل كاهلكم وتحجب حريتكم الفطرية كل يوم (أكثر مما تدركون).

الجهل نعمة - إلى أن يصبح عكس ذلك

لا نبدأ عادةً بملاحظة وجود خلل في تصوراتنا عن أنفسنا إلا عندما يصبح هذا الشعور بالتقييد مزعجًا لدرجة تجعلنا نشعر بأننا محدودون، صغار، عاجزون، بلا معنى، غير جديرين، أو مكتئبون. إن قدرتنا على تحمل التقييد عالية جدًا بشكل عام، لأننا عندما نجهل الأفضل، لا نرغب فيه، وبالتالي، لا نلاحظ عادةً مدى تقييدنا لأنفسنا بما نؤمن به. يشبه الأمر دجاجة قضت حياتها في قفص صغير، فهي بالتأكيد تشعر بعدم الراحة، لكنها لا تعرف غير ذلك، وبالتالي، تتقبل وضعها بسهولة أكبر بكثير مما تفعله دجاجة مزرعة حرة عند حبسها في قفص ضيق.

الجهل نعمة - إلى أن يصبح غير ذلك. هذا أحد الأهداف الرئيسية للتجربة: حثنا على البحث عن طبيعتنا الحقيقية من خلال منحنا إحساسًا بـ

"هناك شيء أفضل ممكن، وأنا حالياً أخدع نفسي وأقيدها.

مرة أخرى، لن نتغير إلا إذا "مللنا من كوننا مرضى" بما يكفي للسعي وراء مزيد من الحرية أو الحقيقة. هناك العديد من المفاهيم (الذاتية) التي تُساهم في شعورنا تجاه أنفسنا، والتي تُشكّل جوهر إحساسنا الأساسي بالذات. إنّ إحساسنا بالذات، المُنحصر في نطاق زمني ضيق، يُعدّ عاملاً رئيسياً ومُؤثراً في تراجع شعورنا بالحرية والفرح والقوة والوضوح. صحيحٌ أنه يُعطينا إحساساً عملياً بالهيكلية، ولكن بأي ثمن؟

إن افتراض أن للـ ME تخصيصًا زمنيًا يشكل نوعًا من المعلمات الفوقية، وهو ما يتخلل ويؤثر على معظم معلماتنا الأخرى التي نفرضها على أنفسنا. ولذلك، فهو مفهوم متقدم ودقيق يصعب فهمه، ومن المحرر للغاية القيام بذلك.

-[أنا، ممارسة: 12.A4.1]-

استحالة العثور على كل شيء

عندما نرى أن شيئًا ما لا يمكن العثور عليه في الواقع، فإن افتراضه المقابل في أعماق نفسيتنا يتلاشى ونستعيد المزيد من حريتنا الجوهرية - بوعي.

...

انظر مباشرة إلى الزمن (أو أي مفهوم) وسوف يتحول إلى حرية

عندما نبحث بنشاط ووعي وبكل نقاء عن تجربة أو وجود الزمن، لا يمكننا في الواقع إيجاده.

إن عدم قدرتنا على إيجاد شيء كنا نعتقد بوجوده فعلاً، يحررنا من ذلك الاعتقاد وما يتبعه من شعورٍ متضائل بالذات. يمكن القول إننا نوسع وعينا - إحساسنا الواعي بـ "أنا هو" - بهذه الطريقة، إلى حالة أقرب إلى حالتها الأصلية من الحرية المطلقة.

بمجرد أن تعجز عن إيجاد سانتا كلوز فعلياً، وتدرك أنه لم يكن موجوداً في الواقع، فإنك تتحرر من تأثيره الوهمي على حالتك الوجودية.

عندما ندرك أن شيئًا ما غير حقيقي وغير قابل للإدراك، فإن افتراضه المتجذر في أعماق أنفسنا يتلاشى. ويتضح السياق الكامن في عقلنا الباطن، وتتحرر الافتراضات التلقائية إما لنكشف زيفها ونتخلى عنها تمامًا، أو لنستمر في الإيمان بها بشكل أو بآخر، لأي سبب كان (فإرادتك الحرة، شريكك في الخلق، هي المتحكمة في إدراكك الفردي للواقع).

نستعيد قوةً أكبر وحرية إرادة أوسع عندما نذيب هذه الافتراضات الجامدة بنور الوعي الدافئ والمهدئ. هذه الأجزاء الجامدة من إرادتنا الحرة هي المعتقدات التي تُشكّل العقل الباطن. لكن بإمكاننا إذابة تلك التقسيمات الجامدة لإرادتنا الحرة (المفاهيم المفترضة عن "الواقع")، وبالتالي، نجعل تلك الأجزاء الجامدة سائلةً مرةً أخرى. وهكذا نُعيد الخلفية إلى الواجهة لتكون، مرةً أخرى، موضع نقاش واختيار حر. لا يمكنك تغيير ما تؤمن به عندما لا تعرف أولاً ما تؤمن به بالفعل.

نتقل المفاهيم بين الوعي واللاوعي

تشبيه: عندما تفكر حكومة بوعي في سنّ مشروع قانون (مفهوم أو فكرة) ليصبح قانونًا، فإنها تُقيّم هذا المفهوم بوعي. إذا اعتُقد حينها أنه قيّم أو صالح، فإنه يصبح جزءًا من الإطار القانوني ويُطبّق في طريقة عمل النظام. يصبح هذا المفهوم "مُجمّدًا" ويؤثر على النظام الاجتماعي باستمرار، إلى أن يُعاد النظر فيه بوعي (يُعاد إلى دائرة الوعي) - وعندها يُمكن إعادة تقييمه، وربما تعديله أو حذفه من النظام. وفقًا لمبدأ حرية الإرادة.

وبالمثل، ننقل الأفكار باستمرار بين عقلنا الواعي واللاواعي. فعندما نقيّمها بوعي، نمتلك حرية الاختيار فيها. وبمجرد الإيمان بها أو اتخاذ قرار بشأنها، تُنقل إلى اللاوعي الذي يُملي علينا ويُشوّه تجربتنا من الآن فصاعدًا، وفقًا لما اخترنا تصديقه كحقيقة أو صحة.

باختصار: أي مبادئ لا شعورية تُصبح في وعيك الكامل قابلة للاستخدام مرة أخرى، اختيارية، وخيارات إرادة حرة. يتحول المفهوم الجامد إلى سائل مرة أخرى. وبالتالي، يمكن استعادة قدر أكبر من الإرادة الحرة. عندها يمكن تغيير خلفية حياتك الإبداعية، وفقًا لبصيرتك أو حكمتك المكتسبة حديثًا.

عند فحص هذه الأفكار الكامنة بوعي، تتدفق الطاقة المفقودة والمخزنة والراكدة فجأةً، فتغمرنا بشعورٍ بالتحرر والتمكين، ووحدةٍ أعمق في كياننا. نستعيد وعينا من هذه البنى اللاواعية، ونستيقظ على قدرٍ أكبر من الوعي، وننير الظلال، ونحرر أنفسنا من القيود التي فرضتها عقولنا.

على سبيل المثال: كلما زاد الوقت الذي نمنحه لأنفسنا للتجربة المباشرة لعدم قدرتنا على إدراك وجود الزمن، كلما تخلصنا من افتراضنا اللاواعي بأن الزمن شيء حقيقي نقع ضحية له. عندها نستعيد حرية إدراكه كما نشاء، أو كما هو في الواقع، أو كما لا يكون.

في النهاية، يمكننا أن نتخلص من هذا السياق المفاهيمي للوقت تمامًا، تاركين أنفسنا في حالة طبيعية من الحرية الكاملة من قيود الزمن (أي: الوعي الخالد).

واجه الأمر وتجاوزه (مواجهة مخاوفك)

من المفارقات، أن حل أي مشكلة أو قضية أو نظام معتقدات يكمن في النظر مباشرة إلى ما يقترحه أو يوحي بأنه "موجود" أو "حقيقي". ولهذا السبب، فإن المقولة الشائعة "واجه مخاوفك وستهرب منك"، عندما تُنفذ بصدق، تميل إلى أن تُؤتي ثمارها تمامًا كما يوحي المثل.

تخاف من شيء ما لأنك تعتقد أنه حقيقي. فقط من خلال عدم النظر إليه مباشرة يمكنك الاستمرار في افتراض أنه حقيقي، وبالتالي تبقى خائفًا منه.

ذلك لأنه يبقى في الخلفية كقوة فعالة تؤثر على إحساسك بالواقع.

لكن عندما تواجه أي شيء، أي خوف، بنور الوعي الكامل، فلن تتمكن في النهاية (سواءً بالتدقيق في المفهوم أو بمجرد الاسترخاء في حالة وعي حر أثناء إدراك المعتقد) من العثور على الشيء الذي كنت تخشاه، وبالتالي، "ستتلاشى المخاوف"، مما يجعلك أكثر حرية وجرأة. أو على الأقل أكثر شجاعة.

واجه الأمر وستتجاوزه بشكل طبيعي.
أو بتعبير أدق: ابحث عن شيء ما مباشرةً ولن تتمكن من إيجاده (كشيء موجود فعلياً أو "حقيقي").
وهكذا تتحرر من الزيف.
ثم، بإدراكك أن هذا الشعور المتقلص بالذات لا وجود له كشيء حقيقي مستقل، ينفتح من جديد على إحساسك الفطري بالفرح والحرية والخلود والثقة والحب والقوة. وهكذا، تكون قد استعدت جزءًا من إرادتك الحرة، بتحرير جزء من عقلك الباطن وجعله سائلاً (واعيًا، اختياريًا) مرة أخرى.
على سبيل المثال: قد تشعر بالانقباض لأنك تتخيل أو تعتقد أن لديك مشكلة. وطالما أنك تعتقد أن هذه المشكلة موجودة كشيء حقيقي ومستقل، فستشعر بالانقباض وكأنك ضحية لها (موضوع مفترض/مُسقط). ولكن لو بحثت مباشرةً عن وجود المشكلة نفسها - بعقل هادئ ومنتبه - لسرعان ما ستدرك أنها ليست مشكلة حقيقية، أو أنها غير موجودة أصلاً.
إن إدراك الواقعية في الأشياء يقيدني (بموقع ذاتي وهمي). أما إدراك عدم واقعية الأشياء فيحررني (من موقعي الذاتي المفترض).
عليك أن تنهض، وتواجه الأمر، وتتجاوزه. لا سبيل غير ذلك. على الطالب أن يراقب عاداته السيئة بكل الطرق وأن يتخلص منها.
-سان جيرمان، خطابات أنا
لذا، أشجعكم على تفكيك كل ما اعتقدتم بوجوده كحقيقة، وذلك بالبحث مباشرةً عن الشيء الذي اعتقدتم أنه حقيقي أو يسبب لكم الخوف أو المتاعب أو القيود، حتى تكتشفوا أنه مجرد وهم ذهني. كأفعى تُسقط على حبل في الغسق. وهكذا، يتبدد الخوف تلقائيًا.
يُعدّ المكان والزمان والجسد - وبالأخص افتراض وجودنا داخلها - من أهم العوامل التي تُسهم في محدودية وعينا بحرية الذات. لذا، تستحق هذه العوامل شرحًا أوسع من غيرها من الأفكار المُقيِّدة.
لقد فككنا بالفعل فرضية "وجودي داخل جسد". وسنفكك قريبًا فرضية "وجودي داخل مكان". والآن نتحرر من فرضية "وجودي ضمن زمان" وما يترتب عليها من شعور بالضآلة.
سأقدم في الفصول الفرعية التالية تمرينين أساسيين يتمتعان بقوة هائلة في تأثيراتهما التحررية.
-[أنا، ممارسة: A4.1.13]-

مفتاح الزمن رقم 1: هل أنا في الزمن، أم أن الزمن في داخلي؟
هل يظهر وعيي ضمن تجربتي للوقت؛ أم أن تجربتي للوقت تظهر ضمن وعيي؟
...
تجاوز الزمن - التمرين رقم 1
في هذا التمرين، سنسمح لعقولنا بالاستمرار في افتراض قدرٍ من الوهم، بافتراض أن تجربة الزمن موجودة بشكلٍ ما. ولكن، بدلاً من افتراض أنها حقيقية تماماً ومستقلة عن تجربتنا، دعونا نلاحظ تجربة الزمن كما نعرفها: كتجربةٍ فحسب، لا كشيءٍ حقيقي وملموس.
إن تجربة الزمن شيء يمكننا القول إننا اختبرناه، على الأقل إذا سمحنا لأنفسنا ببعض الافتراضات. سيساعدنا التمرين رقم ٢ على إدراك أن هذا ليس صحيحًا بالضرورة، وأنه مجرد افتراض أيضًا. مع ذلك، في التمرين رقم ١، سنفترض أننا جميعًا قد اختبرنا ظاهرة مرور الزمن.
حتى لو كان الزمن موجودًا كتجربة - أو حتى لو كان موجودًا حقًا كشيء حقيقي - فإننا ما زلنا نريد أن نحرر أنفسنا من هذه الفكرة حتى نتمكن من الشعور برؤيتنا لحريتنا الأصلية بشكل أوضح.

إحدى الطرق الأساسية لتحقيق ذلك هي إدراك أن الزمن موجود داخل كياننا الذاتي، وليس العكس.
على الأقل، نريد أن نرى بأنفسنا أن كياننا الذاتي يبقى بمنأى عن تأثير الزمن؛ سواء كان الزمن حقيقيًا، أو تجريبيًا، أو مجرد مفهوم.
يصبح مفهوم "أنا (أنت)" غامضًا تجريبيًا بسبب أي شيء تفترض وجود "أنا" بداخله. أنت لا توجد داخل أي شيء. كل شيء مجرد افتراض متخيل موجود بالكامل داخلك.
نريد أن نثير إدراكًا مباشرًا بأن الذات تحتوي على تجربة الزمن، وأن تجربة الزمن لا تحتوي على الذات. ببساطة.
هذا سهل التنفيذ إلى حد ما.
الخطوة 1) لاحظ معنى "أنا موجود" حتى يصبح واضحًا وحاضرًا.
استرخِ أو قاطع تفكيرك بأخذ لحظات قصيرة، من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ، من انعدام التفكير، من انعدام الافتراضات، فقط الوجود الخالص. كن واعياً لحقيقة وجودك.
الآن وقد أصبحت في حضور أوضح - متذكراً طبيعتك الواعية - قم بتطبيق انتباهك الطبيعي على تجربتك للوقت.
الخطوة الثانية: استحضار إحساس أو شعور بالوقت.
استشعر الفكرة والصورة والإحساس المصاحب لتجربة الزمن. كيف يبدو شعورك عند "مرور الزمن" أو "وجود الزمن"؟ ركّز على افتراضك أو تجربتك للزمن.
هل لديك إحساس واعٍ بذلك؟
حلو.
الخطوة الثالثة: اسأل: "من هو الرئيس؟"
والآن اسأل نفسك الأسئلة التالية، بلطف، وبهدوء، وببطء، وبحضور ذهني كامل:
"هل تظهر تجربة الزمن داخل وعيي، أم يظهر وعيي داخل تجربة الزمن؟
"أنا أدرك وجودي، وأدرك أن هذه التجربة، أو الفكرة، أو الإحساس بالزمن، تظهر بداخلي. ولذلك، فأنا أتجاوز (وبالتالي أتحرر) من تجربة الزمن؛ حتى في الوقت الذي ألاحظ فيه إحساساً بالزمن.
"أدرك أن وعيي ثابت لا يتغير، بينما يمر الزمن على شاشة هذا الوعي. ولذلك، يبقى وعيي واضحًا تمامًا، غير متأثر بتأثيرات الزمن.
قم بمراجعة هذه العبارات ببطء وطبقها ضمن رؤيتك المباشرة لتجربة الزمن.
باختصار، ما ترغب في استكشافه هو ما إذا كنت موجودًا داخل الزمن، أو ما إذا كان الزمن يظهر داخلك. أو، بشكل أكثر وضوحًا للبعض، ما إذا كان الزمن يظهر لك، أو ما إذا كنت تظهر للزمن. من المتحكم؟ أنت كوعي، أم مظهر/إحساس الزمن؟
-[أنا، ممارسة: A4.1.14]-

مفتاح الزمن رقم ٢: لم أختبر الزمن قط
وبهذه الطريقة، ستتذكر حريتك الفطرية الخالدة إلى درجة يمكنك فيها أن تشعر بنعيم وجودك الخالد حيث يصبح واضحًا بشكل لا يصدق ولا يمكن إنكاره بالنسبة لك في تجربتك المباشرة.
...
تجاوز الزمن - التمرين رقم 2

في التمرين رقم 1، افترضنا ظهور الزمن - لقد قبلنا درجة معينة من الوهم ليبدو "حقيقيًا" بالنسبة لنا - ثم استخدمنا هذا الافتراض لتجربة الزمن من خلال رؤية أن وجودنا يحتوي على التجربة، وأن تجربة الزمن لا تحتوي على وجودنا أو تقيده.

في التمرين الثاني، ننتقل بتفكيكنا لفرضية الزمن إلى مستوى أكثر شمولية. هنا ندرك أن حتى تجربة الزمن ليست شيئًا نختبره بشكل مباشر. نحن نفترض فقط أننا مررنا بتجربة الزمن، أو أننا نمر بها حاليًا.

نحتاج إلى التفكير في الزمن (افتراضه، وتكوين صورة له) قبل أن تظهر لنا تجربته. عند التدقيق، لا يمكننا إيجاد تجربة مباشرة للزمن على الإطلاق. حتى إحساسنا بـ "أنا أختبر الزمن" يحتاج إلى افتراض ذهني دقيق أو اتفاق متخيل، لأنه لا يمكن العثور عليه في أي مكان في الوجود الواعي الخالص والواضح والمباشر، أو في حقيقة الوجود الذاتي الوحيدة.

الهدف هنا هو تفكيك مفهوم الزمن كلياً ككيان موجود، بل وحتى كتجربة شخصية. ويتحقق ذلك ببساطة من خلال البحث عن تجربة الزمن، وعدم القدرة عملياً على إيجاد تجربة فعلية للزمن في أي مكان أو أي شيء، إلا إذا فكرنا فيه، أو استحضرناه، أو تخيلناه، وما إلى ذلك.

الخطوة 1) لاحظ معنى "أنا موجود" حتى يصبح واضحًا وحاضرًا:

استرخِ ببساطة أو أوقف تفكيرك لبضع لحظات، تتراوح بين ثانيتين وخمس ثوانٍ، دون تفكير أو افتراضات. فقط كن واعيًا لوجودك.

والآن وقد أصبحنا في مساحة أوضح من الوعي غير الافتراضي، كنتيجة طبيعية لهذه الثواني القليلة من الوضوح الذاتي، فلنستخدم هذا الانتباه الواضح للبحث عن الشيء الذي نفترضه "الوقت".

الخطوة الثانية: ابدأ بالنظر مباشرة:

انظر جيدًا إلى تجربتك المباشرة لهذه اللحظة (شاهد دون افتراض أي شيء) وانظر ما إذا كان بإمكانك إيجاد تجربة الوقت في تجربتك المباشرة (تجريبيًا، دون وضع افتراضات).

استمر في البحث عن التجربة الفعلية للوقت - بأقل قدر ممكن من الكلمات والمعتقدات الذهنية، مع التركيز الشديد على اللحظة الحالية - حتى يحدث شيء ما "يتضح" وتشعر فجأة بتحرر من وهم الوقت، حتى لو كان الأمر يبدو صغيرًا وخفيًا في البداية.

استمر في البحث مباشرةً الآن، دون تحيز، عن تجربة الزمن، حتى ترى وتشعر بوضوح أن تجربة الزمن ليست تجربة قابلة للقياس. لا يمكن الجزم بوجود الزمن حقًا، إلا من خلال إسقاط فكرة ذهنية مفادها أنك "قد اختبرت الزمن" أو أنك "تختبر الزمن الآن".

في واقع الوجود الواعي القائم بذاته، إذا لم تفترض أي شيء، فأين تجربة الزمن؟ حتى تجربة الزمن تعتمد على فكرة تجربة الزمن!

استمر في تعريض نفسك لهذا "التحول" التجريبي مرارًا وتكرارًا. في كل مرة تُمعن النظر للعثور على تجربتك المفترضة للوقت، وعندما تعجز عن "العثور عليها"، سيختفي البناء المفترض لتجربة الوقت فجأة، ويتركك حرًا كوعي - متحررًا من هذا الإطار المفترض سابقًا.

هذا كل شيء. الأمر بهذه البساطة! فقط كررها بضع مرات حتى "تصيبك" حرفيًا مثل كشف مُحرر ومُبهج، يكشف بشكل أنقى عن الطبيعة غير المادية والخالدة لوجودك.

كل ما عليك فعله هو حشد ما يكفي من الإرادة والتركيز لتعريض نفسك لحالة الرؤية المباشرة هذه. حينها ستدرك فراغ أو عدم وجود ما كنت تفترضه دائمًا حقيقيًا وموجودًا: الزمن كظاهرة حقيقية

مفترضة، والافتراض بأنك قد اختبرت الزمن على الإطلاق - وهو ما لم تفعله. لقد ظننت/اعتقدت فقط أنك فعلت.
يا له من شعور بالتحرر والعمق: لم تختبر الزمن قط! كان ذلك مجرد افتراض آخر نشأ كصورة ذهنية أو مرجع ضمن الوعي الخالد. بداخلك.
دع الوقت يختفي من حولك وكن حراً
عندما يتلاشى مفهوم الزمن بالنسبة لك، يصبح من الصعب عليك الشعور بوجودك في مكان زمني محدد أو في موقع زمني معين. إذا لم يكن هناك وجود للزمن في أي مكان في الواقع الواعي، فكيف يمكنك إذن أن توجد في مكان ما على امتداد خط الزمن، أو في نقطة زمنية معينة؟
دون التقيد بموقع زمني، ما الذي يبقى تجريبياً وعملياً؟ إحساس أوسع وأشمل بالوجود. وعي أبدي، كالسماء وحرية. موجود دائماً هنا بالفعل - آها!
إن التعرض الكافي لهذا الإحساس الأوسع بالوجود الواعي سيؤثر (يحرر) إحساسك اليومي بذاتك بشكل أساسي ودائم.
وبهذه الطريقة، يمكنك أن تتذكر حريتك الفطرية الخالدة إلى درجة يمكنك معها أن تشعر بنعيم وجودك الخالد، حيث يصبح الأمر واضحًا بشكل لا يصدق ولا يمكن إنكاره من خلال التجربة المباشرة.
دع هذا الإدراك يترسخ في ذهنك أكثر فأكثر، أو بالأحرى، يحررك أكثر فأكثر، ببساطة عن طريق زيادة "وقت تعرضك للوعي المباشر" لملاحظة أنه لا يمكنك العثور على الوقت - ولا حتى تجربة الوقت - في أي مكان ضمن وعيك المباشر بالوجود.
إن الزمن، والتجربة المفترضة للزمن، ليسا سوى نتيجة للفكر؛ فهما غير موجودين في الواقع.
-[أنا، ممارسة: A4.2]-

تفكيك الفضاء
في التجربة المباشرة الخالصة، لا يمكننا فقط عدم إيجاد فضاء حقيقي، بل لا يمكننا حتى إيجاد تجربة للفضاء دون التفكير فيه أولاً. إنه مجرد افتراض وإسقاط؛ هلوسة من صنع الذات.
...
والآن دعونا نطبق منطق التفكيك وأساليب مماثلة لتلك التي طبقناها على مفهوم الزمن، لنرى من خلال وهم المكان وما وراءه، وبالتالي تحرير جوهرنا النقي من افتراض المكان وشعورنا السائد بوجود موقع معين داخل هذا الافتراض.
-[أنا، ممارسة: أ4.2.1]-
ما هو الفضاء بحق الجحيم؟
مجرد افتراض آخر تحول إلى شعور. لا يوجد شيء حقيقي في نهاية المطاف بشأن الفضاء، تمامًا كما لا يوجد شيء حقيقي في نهاية المطاف بشأن أي شيء آخر.
الله/أنا/أنت هو الموجود فعلاً - كل شيء آخر يبدو موجوداً، لكنه في الحقيقة ليس كذلك.
...
الفضاء... افتراض آخر منتشر في اللاوعي يشوه تجربتنا للواقع والحرية كما هي في الواقع.

مرة أخرى: أي فكرة أو رأي يُفترض أنه صحيح، أو يُؤمن به، يشكل إحساسًا نفسيًا تلقائيًا، وعادة ما يكون قابلاً للكشف فقط في الخلفية الخفية واللاواعية لإحساسنا بذواتنا.
يتشكل إدراكنا للواقع وفقًا لما نفترضه حقيقيًا. ولذلك، من الأدق وصف "الواقع" بأنه وهم، وحصر مصطلح "الواقع" على ما هو حقيقي بالفعل، بمعزل عن الإدراك والافتراضات - أي أنا.
الفضاء أيضاً هو وهم ناتج عن افتراضنا لماهيته.
أولاً وقبل كل شيء، لا يمكن القول إن الفضاء معروف إلا كتجربة، لأنه لم يجد أحد الوجود الفعلي للفضاء بمعزل عن التجربة الذاتية لما أصبحنا نسميه "الفضاء".
1002
قد لا ندرك ذلك، ولكن في كل مرة نشير فيها إلى فكرة الفضاء أو نتحدث عنها، فإننا نشير إلى تجربتنا المفترضة للفضاء، وليس إلى حقيقته. وينطبق هذا حرفيًا على كل شيء أشرنا إليه. فنحن لا نعرف حقيقة الفضاء. في الواقع، لا نعرف حتى ما إذا كان الفضاء شيئًا حقيقيًا موجودًا خارج نطاق إدراكنا المفترض.
لقد بحثنا بالفعل في مثل هذه الإدراكات بعمق عندما استكشفنا الحقيقة الملحوظة بأن كل ما نعرفه هو التجربة أو الإدراك أو مظاهر الوعي - وداخله.
إن حقيقة أن كل ما نظن أننا نعرفه مبني على تجارب قائمة على التأويل فقط هي الفرضية الأساسية التي تسمح لنا بتفكيك أي مفهوم ذاتي أو رؤية للعالم أو معتقدات مقيدة، وتحرير أنفسنا من إحساسنا المحدود والمشوه بالذات. ومرة أخرى، نفعل ذلك لنرى الطبيعة الحقيقية للذات والحياة بشكل أوضح، ولنستعيد إحساسنا الطبيعي بالنعيم والسلام والفرح والحكمة والموضوعية الحقيقية والحب العميق في هذه العملية.
-[أنا، ممارسة: A4.2.2]-

انظر مباشرة إلى الفضاء وسيختفي
إنّ وصفك للمكان هو ما يُحدد إحساسك به، لكن هذا لا يجعله حقيقياً.
...
انظر جيدًا إلى تجربتك المباشرة لهذه اللحظة، وحاول أن تجد شيئًا يسمى "الفضاء" في تجربتك الفعلية للوجود، الخالية من الوصف.
عندما تكون في حالة الإدراك المباشر - في حالة الوعي، الآن - هل يمكنك أن تجد شيئًا حقيقيًا يسمى "الفضاء"، إذا لم ترسم صورة ذهنية له لنفسك؟
ومرة أخرى، إذا سمحنا لأنفسنا ببعض المرونة في الافتراضات، فيمكننا في البداية الإشارة إلى تجربتنا الحسية أو البصرية للفضاء. ربما نلاحظ أنه، بصريًا، يبدو أن هناك شيئًا نسميه "المسافة"، وبالتالي، فإن الفضاء هو ما يجب أن يكون موجودًا بين نقطتين مكانيتين.
لكن، هل يمكنك أن تجد هذا التصور للمسافة على أنه أي شيء آخر غير تصور تم تصويره أو تصنيفه على هذا النحو؟ بدون أي خيال (وهم)، ما الذي يبقى (حقيقة طبيعية)؟
هل تتذكر تشبيهات اللوحة والفيلم على التلفاز؟ هل توجد حقًا مسافة بين الشخصية الرئيسية في المقدمة والجبال في الخلفية، من وجهة نظر بكسلات التلفاز؟ ألا تبدو كلمتا "بعيد" و"قريب" على مسافة متساوية من بكسلات التلفاز؟ أليست المساحة والمسافة مجرد تفسير ذهني مُضاف إلى ضوء البكسلات؟

1004
نحن نعلم بالفعل أن الإجابة الصحيحة على هذا الاستفسار هي "لا أستطيع إيجاد مساحة"، بناءً على تحقيقاتنا السابقة المكثفة في فصل تفكيك الزمن.
لكن انظر مجدداً، وأدرك ذلك من جديد هنا والآن: إن تجربتك للمكان والمسافة، وما إلى ذلك، تتكون بالكامل، بنسبة 100%، من الإدراك أو التجربة فقط. أنت لا تشهد "المكان الحقيقي"، بل تشهد "التجربة التي يسميها العقل بالمكان".
والتجربة تُمكن من خلال الوعي (وتتكون منه). والوعي ليس له مكان أو زمان في طبيعته في الواقع. فكما أن شاشة التلفاز لا تحتوي على جبل ثلاثي الأبعاد حقيقي، أو بطل رئيسي، أو مساحة بينهما، كذلك الوعي في الواقع لا يتكون من أي مكان أو زمان حقيقي، ولا يحتوي حتى على أي منهما. إنه يحتوي فقط على وهمهما وخيالهما.
لذا، مرة أخرى - كما هو الحال مع أي شيء نقوم بالتحقيق فيه بموضوعية تامة - نجد أنفسنا أمام مفهوم أن الفضاء ليس سوى كلمة متراكبة على تجربتنا في تجربة التجارب.
لكن دعونا ننظر بشكل أعمق وأكثر صدقاً إلى تجربتنا المباشرة لـ "الفضاء"، وبأقل قدر من الافتراضات حول ما نختبره بالفعل...
والآن، حاول أن تدرك أن حتى ما تفترضه تجربة المكان والمسافة لا يُطلق على نفسه اسماً. إن تجربتك لما تفترضه مكاناً لا تقول: "مرحباً، أنا المكان الحقيقي".
تجربتك لا تُسمّي نفسها "فضاءً" أو "مسافة". إنها لا تُخبرك ما هي. أنت تُكوّنها بالإشارة إليها، ووصفها، وتحديدها، وافتراضها، والإيمان بها، وتسميتها "تجربتي للفضاء"، وبالتفكير فيها بطريقة معينة. بعبارة أخرى: الفضاء موجود بالكامل في مخيلتك. وصفك للفضاء يُنتج إحساسك به، وهذا لا يجعله حقيقيًا. بل على العكس، يُشير إلى أنك تُكوّن شيئًا غير موجود أصلًا (أي: وهم).
كل هذا هو فعل فرض افتراضات على البساطة الأصلية والوحدة الأزلية للوجود الخالد.
إذا تخليت حتى عن تلك الكلمات والأوصاف والتعريفات الدقيقة (للمكان، في هذه الحالة)... فماذا يتبقى؟ ما الذي يمكنك قوله حقاً أنه يتبادر إلى ذهنك تلقائياً ودون أي جهد من الخيال؟
سترى أن التجربة الحقيقية الوحيدة التي تظهر لك بشكل طبيعي وتلقائي، في غياب أي افتراض أو وصف على الإطلاق، هي الوعي بأنني أنا هو أنا.
أو ببساطة: الوعي بالوجود غير المكاني وغير المحلي.
كل شيء آخر يحتاج إلى كلمات، وتعريفات، وافتراضات، وأنشطة تخيلية، ومراجع ذهنية، وما إلى ذلك.
لذا، في التجربة المباشرة البحتة، لا يمكننا فقط عدم إيجاد الفضاء الحقيقي؛ بل لا يمكننا حتى إيجاد تجربة للفضاء دون التفكير فيه أولاً. إنه مجرد افتراض وإسقاط؛ هلوسة ذاتية.
هكذا نمنح باستمرار شكلاً وبنية لأنفسنا الحرة وغير المحددة الشكل، السعيدة.
-[أنا، ممارسة: أ4.2.3]-

كائن بلا مكان
استرح بحرية في الوعي الجوهري للوجود المتأصل الذي لا مكان له.
...

إن أحد أكثر عمليات التفكيك تحرراً التي يمكننا تقديمها لحريتنا الأساسية هو تفكيك فكرة امتلاك مكان.
بدون وجود المكان كحقيقة فعلية، وبدون وجود المكان كمسلّمة، ماذا يحدث لإحساسنا بالموقع المكاني؟ إنه يتلاشى... تاركاً إيانا أحراراً كوجود واعٍ غير محلي، أو متجاوز للموقع.
تخيّل كم من إحساسنا اليومي بذواتنا يتأثر بالافتراض الضمني: "أنا موجود داخل مكان ما في الفضاء". إنه تأثير كبير! إنه أحد أكثر المفاهيم التي تُقلّل من شأن الذات والتي يُمكن أن ننخدع بها. يا مايا، يا لكِ من فاتنة ماكرة! يا له من حلم!
لذا، وجّه وعيك وحضورك نحو الفكرة الخاطئة القائلة بأن جوهرك موجود داخل الفضاء، وسترى أنك لا تملك مكانًا محددًا. المكان مجرد تصور متخيل، مُصنّف، يظهر لك وداخلك. هذه حقيقة بسيطة لا جدال فيها، يمكنك ملاحظتها مباشرة الآن.
لا تحرم نفسك من رؤية هذه الحقيقة، إلا إذا كنت تريد حقًا أن تحد من قدراتك، لسبب ما.
أولاً، انظر إلى الفضاء فقط كتجربة داخلك، ثم ابدأ في إدراك أن تجربة الفضاء نفسها تحتاج أيضاً إلى افتراض عقلي دقيق، أو إسقاط، أو تعريف قبل أن يتم تجربتها كما لو كانت موجودة.
ثم، استرح بحرية في الوعي الجوهري لوجودك الأصيل، النقي، غير المحدد بمكان. هنا سيبدأ فضاء الطبيعة الإلهية الجوهرية، غير المزدوج، غير المحدود، غير المكاني، في أن يُعرف لك مباشرةً كأساسك الخاص، الشامل، أو طبيعتك.
يمكن تشبيه ذلك بأن المساحة داخل الإناء هي نفسها المساحة خارجه. فعندما تتجاوز افتراض أن الفضاء شيء حقيقي، وبالتالي تتحرر من الشعور بوجود مكان، فإن ذلك يشبه كسر الإناء، أو الهروب منه، وإدراك أن طبيعته الأساسية كفضاء (في هذا التشبيه المكاني الذي يبدو متناقضًا إلى حد ما) موجودة بنفس القدر خارج الإناء كما هي موجودة داخل وهم الموقع المُسقط (داخل الإناء).
هناك "فضاء" واحد لا مكان له، يبدو أنه يصبح محدودًا ومنفصلًا عن بقية "فضائه" الذي لا مكان له بدخوله في وعاء الموقع (المحدد بشكل الوعاء). ومع ذلك، دون الإيمان بهذا الافتراض الذهني (وبالتالي رؤيته على حقيقته)، تكشف طبيعتنا الجوهرية عن وجودها اللامحدود الذي لا مكان له. يندمج الداخل والخارج في واحد مرة أخرى، وتتلاشى التجربة المفترضة للمسافة والتجربة التي تربط الذات بموقع داخل الفضاء.
بإمكان كل شخص أن "يكسر تصوره الذاتي" عن الموقع المكاني. ولكن، وبشكل أدق، فإن وعيك يتجاوز وهم المكان تمامًا، وبالتالي فهو أكبر وأوسع، أو ببساطة مختلف حتى عن إدراك أو مفهوم المكان المحض نفسه.
الذات تشبه الفضاء لكنها تختلف عنه (ما وراء) الفضاء
عندما ترتدي نظارات الواقع الافتراضي وترى فضاءً يشبه ألعاب الفيديو مُسقطًا من حولك، فإن هذا الفضاء ليس حقيقيًا. إنه مجرد وهم لعينيك، تُسقطه تقنية الواقع الافتراضي. من غير الدقيق الادعاء بأن وعيك الحقيقي و"الواسع"، خارج نظارات الواقع الافتراضي، يُساوي "كل ذلك الفضاء" المُسقط داخلها. لأن واقعك الحقيقي
1008
لا يمكن أن يكون مساوياً لشيء غير موجود أصلاً.

لذلك، في حين أن الحالة الطبيعية للوعي غالباً ما يشار إليها رمزياً بأنها تشبه الفضاء، لأنها بلا شكل وتحتوي على كل إدراك (تماماً كما أن الفضاء بلا شكل إلى حد ما ويبدو أنه يحتوي على جميع الأشياء الظاهرة في الكون المعروف)، فإن تجربة الفضاء مع ذلك هي وهم، بينما أنت حقيقي.
عندما تخلع نظارتك للواقع الافتراضي، يختفي وهم الفضاء، وتبقى أنت في الواقع. ومع زوال الوهم الذي كان يُعرض داخل النظارة عن عينيك، تتذكر تلقائيًا مكانك الحقيقي - جسدك الحقيقي في الفضاء الحقيقي. وهكذا، بعد استيقاظك من وهم الواقع الافتراضي، تتوقف عن التماهي مع الأوهام التي كنت تستمتع بها (وتعاني منها). تستيقظ، وترى بوضوح من جديد، وتتذكر نفسك.
وبالمثل، يوجد الوعي متحرراً من وهم المكان، ولا يمكن تفسيره، مع أن وصف "شبيه بالمكان" يقترب إلى حد ما من وصف طبيعة الوعي الأصلية الفارغة أو غير المحددة لشخصٍ لا يملك مرجعيات سوى ما عاشه طوال حياته في هذا العالم الافتراضي المُسقط، المسمى مايا. ولكن في نهاية المطاف، السبيل الوحيد لمعرفة حقيقة الذات هو التخلي عن قيود الزمان والمكان والأشياء والتعددية، والاستيقاظ على طبيعتك الطبيعية غير الثنائية التي تبقى عندما تتلاشى جميع الأوهام.
عندها سترى أن حتى شيئًا بلا شكل، فارغًا وواسعًا كالفضاء ليس إلا إسقاطًا داخل كيانك الحقيقي، الذي لا يوصف، الخالد، والذي لا مكان له.
-[أنا، ممارسة: A4.2.4]-

مفتاح الفضاء رقم 1: هل أنا في الفضاء، أم أن الفضاء في داخلي؟
هل يظهر وعيي ضمن تجربتي للفضاء، أم أن تجربتي للفضاء تظهر ضمن وعيي؟
...
إن العملية العملية لتحرير ذاتك الداخلية من افتراض الزمن تترجم بشكل مباشر إلى ممارسة تحرير نفسك من وهم المكان، لذا سأقوم بنسخ ولصق التمارين الرئيسية من قسم الزمن هنا واستبدال كلمة "الزمن" بكلمة "المكان".
تجاوز الفضاء - التمرين رقم 1: هل أنا في الفضاء، أم أن الفضاء في داخلي؟
في هذا التمرين، سنسمح لعقولنا بالاستمرار في افتراض قدر من الوهم، بافتراض أن تجربة الفضاء موجودة بشكل ما. ولكن بدلاً من افتراض أنها حقيقية تماماً ومستقلة عن تجربتنا، دعونا نلاحظ تجربة الفضاء كما نعرفها: كتجربة.
إن تجربة الفضاء هي شيء يمكننا القول إننا قد اختبرناه، على الأقل إذا سمحنا لأنفسنا بدرجة معينة من الافتراض.
حتى لو كان الفضاء موجودًا كتجربة (أو حتى لو كان موجودًا بالفعل كشيء حقيقي) فإننا ما زلنا نريد أن نحرر أنفسنا من هذه الفكرة حتى نتمكن من الشعور برؤيتنا الأصلية بشكل أوضح.
إحدى الطرق الأساسية لتحقيق ذلك هي إدراك أن الفضاء موجود داخل كياننا، وليس العكس. على الأقل، نريد أن نرى بأنفسنا أن كياننا لا يتأثر بالفضاء؛ سواء كان الفضاء حقيقيًا، أو تجريبيًا، أو مجرد مفهوم.
يصبح مفهوم "أنا (أنت)" غامضًا تجريبيًا بسبب أي شيء تفترض وجود "أنا" بداخله. أنت لا توجد داخل أي شيء. كل شيء مجرد افتراض متخيل موجود بالكامل داخلك.
نريد أن نثير إدراكًا مباشرًا بأن ME تحتوي على تجربة المكان، وأن تجربة المكان لا تحتوي على EM. ببساطة.

هذا سهل التنفيذ إلى حد ما.
الخطوة 1) لاحظ معنى "أنا موجود" حتى يصبح واضحًا وحاضرًا.
استرخِ أو قاطع تفكيرك بأخذ لحظات قصيرة، من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ، من انعدام التفكير، وانعدام الافتراضات، فقط كن حاضرًا بذاتك. كن واعيًا لحقيقة وجودك.
الآن وقد أصبحت في حضور أوضح - متذكراً طبيعتك الواعية - قم بتطبيق انتباهك الطبيعي على تجربتك للمكان.
الخطوة الثانية: استحضار إحساس أو شعور بالفضاء.
استشعر الفكرة والصورة والإحساس المصاحب لتجربة المكان. كيف يبدو شعورك تجاه "المكان والمسافة والانتماء إلى موقع"؟ ركّز على تصورك أو تجربتك للمكان.
هل لديك إحساس واعٍ بذلك؟
حلو.
الخطوة الثالثة: اسأل: "من هو الرئيس؟"
والآن اسأل نفسك الأسئلة التالية، بلطف، وبهدوء، وببطء، وبحضور ذهني كامل:
1011
"هل تظهر تجربة الفضاء داخل وعيي، أم أن وعيي يظهر داخل تجربة الفضاء؟
"أنا أدرك وجودي، وأدرك أن هذه التجربة أو الفكرة أو الإحساس بالفضاء يظهر بداخلي. ولذلك، فأنا أتجاوز (وبالتالي، أتحرر) من تجربة الفضاء؛ حتى في الوقت الذي ألاحظ فيه إحساساً بالفضاء.
"أدرك أن وعيي ثابت لا يتغير، بينما تظهر تجربة المكان على شاشة هذا الوعي. ولذلك، يبقى وعيي بوضوح غير متأثر (وبالتالي، متجاوزًا) لتأثيرات المكان.
قم بمراجعة هذه العبارات ببطء وطبقها ضمن رؤيتك المباشرة لتجربة الفضاء.
باختصار، ما ترغب في استكشافه هو ما إذا كنت موجودًا داخل الفضاء، أم أن الفضاء يظهر داخلك.
أو بعبارة أخرى أكثر وضوحًا للبعض: هل يظهر لك الفضاء، أم أنك تظهر للفضاء؟ من المتحكم؟
أنت - بصفتك وعيًا، أم مظهر/إحساس الفضاء؟
-[أنا، ممارسة: A4.2.5]-

مفتاح الفضاء رقم ٢: لم أختبر الفضاء قط
وبهذه الطريقة، ستتذكر حريتك الفطرية التي لا ترتبط بمكان محدد إلى درجة يمكنك فيها أن تشعر فعلياً بنعيم وجودك الذي لا أبعاد له، حيث يصبح واضحاً بشكل لا يصدق ولا يمكن إنكاره بالنسبة لك في تجربتك المباشرة.
...
تجاوز الفضاء - التمرين رقم 2: لم أختبر الفضاء قط
في التمرين رقم 1، افترضنا مظهر الفضاء - لقد قبلنا درجة معينة من الوهم ليبدو "حقيقيًا" بالنسبة لنا - ثم استخدمنا هذا الافتراض لتجربة الفضاء من خلال رؤية أن وجودنا يحتوي على التجربة، وأن تجربة الفضاء لا تحتوي على وجودنا الأساسي أو تقيده.
في التمرين الثاني، ننتقل بتفكيكنا لفرضية المكان إلى مستوى أكثر شمولية. هنا ندرك أن حتى تجربة المكان ليست شيئًا نختبره بشكل مباشر. نحن نفترض فقط أننا مررنا بتجربة المكان، أو أننا نمر بها حاليًا.

الخطوة 1) لاحظ معنى "أنا موجود" حتى يصبح واضحًا وحاضرًا.
استرخِ ببساطة أو أوقف التفكير مؤقتًا، بأخذ لحظات قصيرة من التوقف عن التفكير، من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ، دون أي افتراضات. فقط كن واعيًا لوجودك.
والآن وقد أصبحنا في مساحة أوضح من الوعي غير الافتراضي، كنتيجة طبيعية لهذه الثواني القليلة من الوضوح الذاتي، فلنستخدم هذا الانتباه الواضح للبحث عن الشيء الذي نفترض أنه "مساحة".
الخطوة الثانية: ابدأ بالنظر مباشرة.
انظر حقًا إلى تجربتك المباشرة لهذه اللحظة (شاهد دون افتراض أي شيء) وانظر ما إذا كان بإمكانك إيجاد تجربة "الفضاء" في تجربتك المباشرة (تجريبيًا، دون وضع افتراضات).
استمر في البحث عن التجربة الفعلية للفضاء - بأقل قدر ممكن من الكلمات والمعتقدات الذهنية، مع التركيز الشديد على اللحظة الحالية - حتى يحدث شيء ما "يحدث نقرة" وتشعر فجأة بتحرر من الوهم، حتى لو بدا الأمر صغيرًا وخفيًا في البداية.
استمر في النظر مباشرة الآن، دون تحيز، إلى تجربة الفضاء، حتى ترى وتشعر بوضوح أن تجربة الفضاء ليست تجربة قابلة للقياس؛ لا يمكن القول بيقين أنها موجودة حقًا، إلا كنتيجة لإسقاط فكرة "لقد اختبرت الفضاء" أو "أنت تختبر الفضاء" ذهنيًا.
في واقع الوجود الواعي القائم بذاته، إذا لم تفترض أي شيء، فأين تكمن تجربة المكان؟ بل إن تجربة المكان نفسها تعتمد على فكرة تجربة المكان!
استمر في تعريض نفسك لهذا "التحول" التجريبي مرارًا وتكرارًا. في كل مرة تُمعن النظر بحثًا عن تجربتك المفترضة للفضاء، وعندما تعجز عن إيجادها، سيختفي هذا التصور المفترض لتجربة الفضاء فجأة، ويحررك من هذا الإطار المفترض.
هذا كل شيء. الأمر بهذه البساطة! فقط كررها بضع مرات حتى "تصيبك" حرفياً مثل كشف مُحرر ومُبهج، يكشف بشكل أكثر نقاءً عن الطبيعة غير المادية لوجودك.
كل ما عليك فعله هو حشد ما يكفي من الإرادة والتركيز لتعريض نفسك لحالة الرؤية المباشرة هذه. حينها ستدرك فراغ أو عدم وجود
1014
ما كنت تفترضه دائمًا حقيقيًا وموجودًا: الفضاء كظاهرة حقيقية مفترضة، والافتراض بأنك قد اختبرت الفضاء على الإطلاق - وهو ما لم تفعله. لقد ظننت/اعتقدت فقط أنك فعلت.
يا له من شعور بالتحرر والعمق: لم تختبر الفضاء من قبل! كان ذلك مجرد افتراض آخر نشأ كصورة ذهنية أو مرجع ضمن الوعي الخالد. داخلك أنت.
دع الفضاء يختفي منك وكن حراً
عندما يتلاشى مفهوم المكان بالنسبة لك، يصبح من الصعب أكثر فأكثر أن تشعر بوجودك في مكان محدد أو موقع مكاني. إذا لم يكن هناك مكانية في أي مكان في الواقع الواعي، فكيف يمكنك أن توجد في مكان ما داخل هذا البعد المفترض للمكان؟
عندما يغادر الفضاء واقعك السعيد، يغادرك أنت أيضاً عالم المشاكل والتعلقات الذي تراكم فيه.
بدون اتخاذ موقع في الفضاء، ما الذي يتبقى تجريبياً وعملياً؟
إحساسٌ أوسع وأشمل بالوجود. وعيٌ بلا أبعاد، كالسماء وحرّ. موجودٌ هنا دائماً - آها!
إن التعرض الكافي لهذا الإحساس الأوسع بالوجود الواعي سيؤثر (يحرر) إحساسك اليومي بذاتك بشكل أساسي ودائم.

وبهذه الطريقة، يمكنك أن تتذكر حريتك الفطرية التي لا ترتبط بمكان محدد إلى درجة يمكنك فيها أن تشعر فعلياً بنعيم وجودك "الواسع ولكن غير المرتبط بمكان محدد" حيث يصبح الأمر واضحاً بشكل لا يصدق ولا يمكن إنكاره بالنسبة لك من خلال التجربة المباشرة.
دع هذا الإدراك يترسخ في ذهنك أكثر فأكثر، أو بالأحرى، يحررك أكثر فأكثر، ببساطة عن طريق زيادة "وقت تعرضك للوعي المباشر" لملاحظة أنه لا يمكنك إيجاد مساحة - ولا حتى تجربة المساحة - في أي مكان ضمن وعيك المباشر بالوجود.
إن الفضاء، والتجربة المفترضة للفضاء، ليسا سوى نتيجة فكرة؛ فهما غير موجودين في الواقع.
-[أنا، ممارسة: أ4.2.6]-

مفتاح الفضاء رقم 3: التخلص من الإحساس بالمكان
استرح في حالة الوعي. ثم سلط الضوء على أي إحساس لديك بأن "هذا الوعي مرتبط بموقع محدد" يمكنك تحديده. ثم "تخلص من هذا الإحساس بالموقع" من وعيك، وابقَ واعيًا بلا موقع محدد...

...
تجاوز المكان - التمرين رقم 3: فصل الذات عن المكان
لأن الوعي أصبح مرتبطًا جدًا بالحواس وتصوراتنا عن المكان والزمان والأشياء والموقع، فإننا عمومًا ما زلنا نشعر بأننا مقيدون بالشكل والموقع عندما ندرك وجودنا. هذا الارتباط بين الوعي وصورة/إحساس الموقع هو المسؤول عن كون الوعي شاهدًا - ذاتًا منفصلة لها موقع، تراقب جميع الأشياء المكانية ضمن إدراكها من موقعها كشاهد.
للمساعدة في تحرير الوعي الجوهري، غير المتشكل، وغير المكاني من الوهم النفسي الجسدي المتمثل في الشعور بأنه مرتبط بمكان ما، قم بأداء التمرين التالي:
استرخِ في الوجود، أو في حالة الوعي (أياً كانت الكلمة الأنسب لك كمؤشر أولي على ذاتك). تذكر أنك لا تريد شيئاً من أي شيء الآن... لذا استرخِ فقط. ثم استشعر حضورك الواعي لمدة ثانيتين إلى خمس ثوانٍ في كل مرة، عدة مرات متتالية، لمدة دقيقة تقريباً.
ثم، بمجرد أن تعيد تنشيط إحساسك بالوعي، أو إحساسك بـ "أنا موجود"، لاحظ إن كان بإمكانك إيجاد الإحساس بالمكان الذي أصبح مرتبطًا به.
هل تشعر أن كيانك موجود "هنا" بدلاً من "هناك"؟ هل تشعر أن وجودك يقع داخل أو حول إحساس الجسد المادي بذاته؟
حدد الشعور الخفي بأن "للوعي هذا الموقع"، ثم تخيل أنه يمكنك طرد هذا الإحساس من الوعي.
إذا كنت تفضل ذلك، يمكنك أيضًا ببساطة تجاهل هذا الإحساس بالموقع عمدًا، أو "النظر في الاتجاه الآخر" إلى "مساحة" في الوعي حيث لا يوجد هذا الإحساس بالموقع.
ثم، ابقَ حاضرًا للكائن الواعي الدائم الوجود الذي يبقى، دون أن يرتبط به ذلك الإحساس بالمكان.
إذا ظهر إحساس آخر أكثر دقة بالمكان مرة أخرى، كرر نفس العملية:
1)RestinAwareness/IAM/ME.
2)لاحظ/حدد إحساسي بوجود مكان.
3)تخيل أن تتخلص من هذه الظاهرة أو تتجاهلها.

4)ابقَ على دراية بنظام إدارة الهوية الذاتية (IAM) دون أن يخدع إحساس الموقع نظام إدارة الهوية الذاتية.
هذا كل شيء! حافظ على وعيك دون تحديد الموقع. افصل وعيك الذاتي عن أي إحساس بالموقع المكاني يمكنك تحديده. تعرّف على ذاتك دون أن يربطك إحساس الموقع بصورة المكان أو شعوره.
للحصول على فيديو يوضح هذه العملية باستخدام ماسارو
جامعة
الطالب في الوقت الحقيقي، انظر: شاهد صحوة في الوقت الحقيقي.
-[أنا، ممارسة: A4.3]-

تفكيك الموت
تخلَّ عن فكرة الموت، حتى تتمكن أخيرًا من أن تعيش حقًا.
...
في هذا الفصل، سنأخذ جوهرك النقي، غير المتشكل، والحرّ دائمًا إلى ما وراء الأوهام والافتراضات المتعلقة بـ "العيش الآن" و "الموت يومًا ما".
بمعنى آخر، تم تصميم هذا الفصل لمساعدتك على تجاوز الموت فعلياً ضمن وعيك بوجودك، وإرشادك إلى إدراك تجريبي لخلودك كـ "أنا".
مثير؟
اتبع كلماتي ومنطقي المقترح واستفساراتي العملية بدقة واهتمام جاد، وستتمكن بالفعل من تحرير نفسك من الفكرة المختلقة بأنك لم تولد قط وأنك ستموت يوماً ما.
تخيل أن هذا الخوف أو انعدام الأمان الكبير يتركك فجأة بشعور عميق بالسلام والفرح والحرية والقوة والجرأة في الحياة ليحل محله.
اتبع مفهوم الموت، حتى تتمكن أخيرًا من أن تعيش حقًا.
-[أنا، ممارسة: A4.3.1]-
ما هو الموت بحق الجحيم؟
إن الجسم الجامد غير المستجيب ليس دليلاً صالحاً على توقف وجود الكائن الحي.
...
الموت... ما هو أصلاً؟ ولمن أو ماذا ينطبق عليه في المقام الأول؟
استرخِ وركز على نفسك...
خذ من 20 إلى 30 ثانية لأخذ نفسين عميقين ومريحين، مما يُدخل السكينة والوعي إلى ذهنك بالتخلي عن جميع الأفكار لمدة تتراوح بين ثانيتين وخمس ثوانٍ. كرر هذا التمرين عدة مرات حتى تشعر بمزيد من الحرية والتحرر والتركيز، أو حتى تعود إلى حالة الحضور الذهني الطبيعي.
ما هو الموت؟
والآن، دعونا نتأمل مفهوم الموت، بينما نرى في تلك اللحظة حقيقة أن كل ما نعرفه يظهر داخلنا وبسبب وجودنا الواعي؛ وليس خارجنا.
دعونا نتذكر الإدراك المباشر بأن الحقيقة الوحيدة التي يمكن التحقق منها حقًا في تجربتنا وقاعدة معارفنا هي أن كل ما نعرفه هو تجربة داخل الوعي فقط.

ما هو الموت إذن؟
سأستخدم نهجًا مشابهًا، يبدأ من الصفر، لتفكيك مفهومنا عن الموت، كما فعلت في الفصل [أنا، الممارسة: 4.1.1] - ما هو الوقت بحق الجحيم؟ لكنني سأوجز الأمر قليلًا، إذ أفترض أنك الآن أكثر خبرة في تفكيك المفاهيم بنفسك.
ملخص سريع: تعني نقطة الصفر الملاحظة دون افتراضات. في وعي نقطة الصفر، الموت ليس "شيئًا" ملموسًا. علينا أن نفترض ونتصور أشياءً لنصل إلى فكرة وشعور كون الموت ظاهرة حقيقية.
الملاحظة الأولى: الموت كلمة تنشأ في الوعي. تشير هذه الكلمة إلى شيء حقيقي أو متخيل أو كليهما.
الملاحظة الثانية: الموت هو فكرة أن وعينا الحاضر بطبيعته والخالد يمكن أن يتوقف بطريقة ما.
الملاحظة الثالثة: يُستمد هذا المفهوم عادةً من ثلاث ملاحظات رئيسية:
1)لا أتذكر أي شيء من قبل ولادة جسدي.
2)عندما يتوقف جسد شخص ما عن العمل، تتوقف الشخصية التي عرفتها عن التفاعل معي.
3)لم يسبق لي أن تفاعلت مع كائن توقف جسده عن الحركة.
نقول إن شخصًا ما "مات" عندما يتوقف جسده المادي عن الحركة والاستجابة للمؤثرات. ومع ذلك، فإن توقف شيء ما عن الحركة لا يعني بالضرورة أو يثبت عدم وجود الوعي.
عندما يتوقف شيء ما عن الحركة، فإن كل ما يثبته هذا هو توقفه عن الحركة. ببساطة. ولا يُعدّ هذا دليلاً قاطعاً على عدم وجود الوعي الذي كان يُحيي ذلك الجسد.
1021
ولربط هذا بملاحظاتي السابقة حول نظام التوجيه العاطفي (انظر [I,Theory:9.4])، اسأل نفسك هذا السؤال: "كيف أشعر عندما أعتقد أن الشخص أو الكيان الذي أحبه - الذي توقف جسده عن الحركة والاستجابة للمؤثرات - أصبح الآن غير موجود؟"
إنه أحد أسوأ المشاعر، أليس كذلك؟ ألا تخشى فقدان شخص عزيز عليك أكثر من أي شيء آخر في الحياة؟
وفقًا للفيزياء (الميتافيزيقية) لنظام التوجيه العاطفي، فإن هذا يعني أن فكرة "أن الحبيب قد توقف عن الوجود" تحتوي على خطأ جسيم (لا أقصد التورية) في طرق رؤيتها.
هذا هو أيضاً السبب القائم على الفيزياء الاهتزازية الذي يجعل أولئك الذين يعتقدون أن أحباءهم قد انتقلوا إلى مستوى وجود مختلف، وأنهم سيلتقون بهم مجدداً في وقت ما، يميلون إلى الحزن بشكل أقل إيلاماً وأكثر هدوءاً من أولئك الذين يعتقدون فعلاً أن أحباءهم قد توقفوا عن الوجود تماماً. ذلك لأن هذا الأخير هو المنظور الأكثر خطأً، فهو يتعارض بشدة مع الطبيعة الأساسية للوعي، وهي أنه أزلي، وبالتالي خالد.
لماذا تُعدّ الجنازات المبهجة نادرة ولكنها ممكنة
كم هو نادر أن نرى أشخاصاً سعداء، مبتهجين، يحتفلون في الجنازات؟
في الجنازات، يكاد الجميع يشاهدون، بمشاعر تتراوح بين التعاطف والحزن الشديد، لحظة إنزال النعش إلى مثواه الأخير. ما السبب في ذلك، من وجهة نظر ميتافيزيقية؟
لأن غالبية الناس يؤكدون بنشاط على ذبذبة ذهنية (وجهة نظر أو فكرة) تتعارض مع الحقيقة الميتافيزيقية للطبيعة الأبدية أو الخالدة للوعي. إنهم يحزنون على شيء غير موجود (انقطاع وجود أحبائهم).

1022
لذا، فإنّ الحضور في الجنازة يُرسلون عادةً طاقةً مُعاكسةً للحقيقة، والتي تُقابل بطبيعة الحال برد فعلٍ مُماثلٍ ومعاكسٍ من الواقع (انظر [أنا، النظرية: 9.4] - بوصلتك الروحية: نظام التوجيه العاطفي). ومن هنا ينشأ الحزن العميق الذي يسود معظم الجنازات.
وفقًا لهذه الفيزياء الاهتزازية (الميتافيزيقية)، لو كان كل من حضر الجنازة مقتنعًا تمامًا بخلود طبيعة الوجود، لما أرسلوا تلك الاهتزازات المتعارضة، ولتمكنوا بدلًا من ذلك من تقدير موت جسد فقيدهم بنظرة أكثر صدقًا. ونتيجة لذلك، ستكون هذه الجنازة سعيدة واحتفالية، مليئة بالحب العميق والتقدير، بل وحتى النعيم، وذلك بحسب مدى وضوح رؤية كل مشارك لحقيقة وجود فقيدهم (كخلود).
""إنها تتحرك، إذن فهي حية" هو افتراض
يبدو لمعظمنا أننا نبدأ بالوجود عندما يتشكل جسدنا.
نفترض ونتصور ذهنياً أن سبب وجودنا يعود إلى حركة الجسم ووظائفه. ونعتقد أن وجودنا ناتج عن وظائف أعضائنا، وما إلى ذلك.
عندما نلاحظ أن الأجسام الأخرى أصبحت غير حية وغير مستجيبة للمؤثرات الجسدية عند موتها الجسدي، فإننا نفرض التفسير المفاهيمي (وهو افتراض كامل) بأن وجودها، أو وعيها - الذي ربطناه بوظائف أعضاء ذلك الجسم تحديداً - قد توقف عن الوجود.
ثم نقوم بإسقاط التفسير المفاهيمي لعبارة "لقد توقفوا عن الوجود" على جسدنا وحياتنا وإحساسنا بذواتنا، وبالتالي نعزز الافتراض بأننا موجودون داخل أو بسبب جسدنا المادي النشط والحي والمتفاعل.
1023
نفترض أنه عندما يصبح هذا الجسد غير حي وغير مستجيب للمؤثرات الجسدية، فإن وجودنا سيتوقف عن الوجود أيضاً.
بالطبع، لك أن تصدق ما تشاء، لكنني أؤكد لك بكل ثقة أن هذا ليس صحيحاً. ولأن هذه الفكرة خاطئة (أي أن وجودنا ينتهي عندما يتوقف الجسد المادي عن الاستجابة للمؤثرات المادية)، فإنها تثير فينا شعوراً قوياً بالخوف.
دعونا لا نفترض أن الموت ينطبق على الوعي أو أنني
صحيحٌ أنه من المنطقي افتراض أن الجسد المادي "يموت" في مرحلة ما، أو أنه يتوقف عن العمل كما هو متوقع. لكن افتراض أن هذا يثبت أو يعني عدم وجود الكيان الذي كان يحرك هذا الجسد هو مغالطة.
لا نشعر بأي سوء عند التفكير بأن "هذا الجسد قد مات". لا نواجه أي رد فعل عاطفي من الحياة كما هي عندما نفكر ونؤمن بذلك. هذا لأنها فكرة دقيقة، دون أي معنى أو دلالة خاطئة تُنسب إليها.
لا نتلقى التوجيه من الحياة كما هي إلا عندما نربط، بوعي أو بغير وعي، بين الجسد الجامد والوعي الذي أنعشه، وعندها فقط تصبح رؤيتنا غير دقيقة. وهكذا، نختبر شعورًا مروعًا كرد فعل محب من نظام التوجيه العاطفي وبوصلة الحياة الروحية.
لا أحد يشعر بالرعب من رؤية جثة هامدة بمفردها. قد نعتقد أن هذا هو الحال، ولكن عند التدقيق في نفسيتنا في مثل هذه اللحظة، سنكتشف أن استجابة الخوف لدينا لا ترتبط بشكل مباشر بكتلة الخلايا الجامدة التي ترقد أمام أعيننا.

ما يحدث فعلياً عندما نشعر بالخوف أو الرهبة من رؤية كتلة ميتة من اللحم هو أن ارتباطنا اللاواعي بالجثة
1024
إن احتمال موت وجودنا (أو وجود أحد أحبائنا) أمر تلقائي لدرجة أننا نشعر بالخوف من رؤية جثة مادية لأننا نعتقد أنها تشير إلى توقف وجودنا (أو وجود شخص آخر) وتوضحه.
وإذا اعتقدنا، في أذهاننا، أن "نهاية الوجود" قد حدثت لـ "ذلك الرجل"، فإننا نفترض تلقائيًا في أذهاننا، ونتذكر الفكرة، أن هذا يمكن أن يحدث لنا يومًا ما (نهاية الوجود المتوقعة).
لذا، نميل إلى الشعور بالخوف أو الرهبة بشكل شبه غريزي وتلقائي عند رؤية جثة. لكن من الناحية الفنية، فإن ردة فعلنا الخوفية عند رؤية جثة لا علاقة لها برؤية الجثة نفسها أو حتى بتفسيرها على أنها "جثة". إنما يعود ذلك فقط إلى ارتباطنا القوي بين الجثة ومفهوم الموت المخيف.
أريدك الآن أن تدرك ببساطة أنه لا يوجد دليل فعلي على توقف الوجود أو الوعي في أي مكان ضمن تجربتك. إن فكرة توقف الوجود هي محض وهم ذهني ناتج عن سلسلة من الأفكار في الوعي الدائم.
لم يختبر أحدٌ العدم قط، ولا يوجد أي دليل على العدم في أي تجربة. إنه مجرد إسقاط تخيلي. في الواقع، كل تجربة تؤكد الوجود باستمرار.
-[أنا، ممارسة: A4.3.2]-

من يخاف الموت ومن لا يخافه؟
هناك كائنات لا ترى فرقًا، بوعيٍ تام، بين الحياة المادية والحياة غير المادية، وتعرف يقينًا تامًا - من خلال وضوح جوهري في كيانها الخالد - أن جوهر وجودها لا يمكن أن يكون إلا هو. هذا النوع من الكائنات الجريئة يمكن أن تكون أنت، بالممارسة و/أو الإيمان بهذه الحقيقة.
...
من يخاف الموت؟
اسأل نفسك: من يخاف الموت؟
الإجابة البسيطة: أي شخص يؤمن بوجوده.
الإجابة التقنية: أي كائن واعٍ (خالد) أصبح متطابقًا مع مفهوم الجسد والشخصية بما يكفي لإنتاج شعور كثيف وغامض بأن "هذا أنا الصغير هو ما أنا عليه"، و"أنا أعتمد على الجسد" يمكن خداعه بالتالي للاعتقاد بأن الموت شيء موجود بالفعل وأنه ينطبق على ذاته.
الشجاعة الحقيقية مقابل الشجاعة التعويضية
يدّعي كثير من الناس أنهم لا يخشون الموت. وفي معظم الحالات، يعود ذلك إلى قدرتهم، إلى حد ما، على التغلب على الخوف من الموت بإعطاء الأولوية لمبادئ أخرى، أو معتقدات.
من الأمثلة على ذلك الأم التي تفضل الموت على رؤية طفلها يُصاب بأذى، وهي مستعدة، عند الضرورة، للتضحية بنفسها أمام سيارة مسرعة إذا هددت بصدمه. في هذه الحالة، يتغلب اعتقاد أو مبدأ أقوى على خوفها من الموت. وهذا لا يعني أنها لا تخاف الموت أيضاً.
أو لننظر إلى الجندي الذي يُفضّل الموت في ساحة المعركة بشرفٍ دفاعًا عن إخوانه وأخواته، ويُفضّل إنقاذ أرواح الآخرين وأن يُخلّد اسمه بشجاعته، على أن يختبئ وينجو ليحمل معه شعورًا بالذنب أو العار طوال حياته. مثل هذا الجندي لن يشعر بالخوف من الموت، لكن ذلك فقط لأنه يُقدّر مبدأً آخر فوق البقاء. وهذا لا يعني أنه لا يخشى الموت أبدًا.

عادةً ما يقترن هذا النوع من الشجاعة التعويضية تجاه الموت بشعورٍ حدسي، أو قناعة دينية، أو مجرد اعتقاد بوجود شكلٍ من أشكال الحياة - وعي، هوية - بعد الموت. ولذلك، قد لا يعتقد الجندي في هذا المثال أنه على وشك إنهاء وجوده تمامًا. في هذه الحالة، لا يمكننا القول إن موقف الموت بشرف مقابل العيش بعار كان اختبارًا حقيقيًا لشجاعته في مواجهة الموت، لأنه لم يكن يعتقد أنه سيتوقف عن الوجود فعليًا - وهذا هو جوهر فكرة الموت.

مثال آخر على شخص قد لا يخشى الموت هو من لا يرتبط عاطفياً بمحتويات وجوده المادي. قد يعود ذلك إلى حياة مكتملة، حيث تحققت جميع أحلامه ولم يعد يرغب في شيء آخر. مثال آخر هو من يعتقد أنه لم يعد لديه ما يعيش من أجله؛ شخص يرى حياته باستمرار مروعة أو مؤلمة، وبائسة.

لسوء الحظ، في المثال الأخير، قد يميلون، عند تقييمهم لاكتئابهم أو ظروفهم التي تبدو ميؤوسًا منها، إلى تفضيل "غياب الوعي" على "وجود حياة مليئة بالمعاناة". ولأنهم يرون الحياة مروعة وبائسة تمامًا، فإنهم أقل تعلقًا بفكرة الحفاظ على إحساسهم بالوجود. فهم لا يرون بعد كيف يمكن أن يكون الوجود مرادفًا للسعادة.

ملاحظات قليلة عن الانتحار

لا أنصح بذلك.

على الرغم من أنني أشعر بأنه لا ينبغي لنا أن نحكم على أي شخص أقدم على الانتحار - فمن يملك الحق في تحديد ما يمر به شخص ما، أو أنه يجب عليه أن يختار ما نعتقد أنه يجب عليه اختياره - إلا أنني شخصياً أوصي بعدم الانتحار لعدة أسباب.

بصرف النظر عن المواقف المعقدة التي لا مفر منها والتي تنطوي على ألم جسدي، مثل القفز من ناطحة سحاب محترقة لاختيار الخيار الأقل إيلامًا من بين خيارين لا مفر منهما (معذرةً على الصورة)، فإنني لا أشجع على الانتحار للأسباب النفسية الأكثر شيوعًا، لأنني أعلم أن الموت الجسدي لا ينهي الوعي، وأن كل ما لم تتم مواجهته وقبوله وفهمه ومسامحته وتعلمه/دمجه بشكل كامل سيظل بحاجة إلى الدمج والقبول على مستوى الروح.

عادة ما تستلزم هذه الدروس غير المحلولة الحاجة إلى تجسد آخر، حيث من المرجح أن يظهر موضوع أو تحدٍ مماثل في وعي المرء مرة أخرى.

وبالتالي، فإن الانتحار ليس في الواقع مخرجاً من التحدي الذي تواجهه، بل يمكن وصفه بدقة أكبر بأنه "مضيعة للوقت" أو "تأجيل للدرس المستفاد". لذلك، فهو ليس عادةً المسار الأكثر فعالية أو استحساناً من منظور شامل.

بعبارة مبسطة: إن إنهاء المرء لتجسده الحالي عن قصد، في معظم الحالات، يساوي فعلياً "فعل شيء مماثل من جديد"، ولكن مع الصعوبات الإضافية المتمثلة في: البقاء في حالة خمول لمدة 9 أشهر في الرحم؛ امتلاك جسد غير مكتمل النمو لسنوات؛ الحاجة إلى إعادة تعلم كيفية القيام بمهام أساسية مثل المشي والتحدث والتواصل الاجتماعي وإطعام نفسك وعدم التبرز في نفسك، إلخ.
1028

ثم هناك المراحل التمهيدية للمدرسة، والبلوغ، والمرور باضطراب الهوية، وما إلى ذلك، قبل أن تعود إلى وضعك الطبيعي كشخص بالغ وتتمكن من مواجهة التحدي نفسه مرة أخرى بطريقة أخرى.

على الرغم من أن الوعي لا يمكن أن يموت فعلياً، إلا أن فعل الانتحار ليس خياراً منطقياً للغاية لإنهاء حياة روحك.
سبب آخر يدفعني إلى عدم تشجيع الانتحار هو اعتقادي بأنه فرصة ضائعة وثمينة لتحقيق تحول عميق وتحرر. هناك دائمًا سبيل إلى الوضوح والتناغم للجميع تقريبًا، إذا استمروا في طلب الدعم والتوجيه، والبيئة المناسبة، والتعاليم التي تغير منظورهم مثل تلك الواردة في هذا الدليل "أنا: كتاب عنك".
غالباً ما يكون الظلام أشدّ قبل الفجر. إذا راودتك يوماً رغبة في إنهاء وجودك، فتذكر أن هناك نوراً في نهاية النفق، وأن بإمكانك الوصول إليه الآن. عندما لا ترى أي بصيص أمل في ظلام متاهتك الذهنية، تذكر أن مجرد الشعور باليأس لا يعني بالضرورة أنه يائس أو بلا نور. دائماً ما يوجد نور يتجاوز حدود إدراكك الحالي، بل وحتى داخله.
عندما تشعر أنه لم يعد لديك ما تخسره، تكمن في ذلك قوة فريدة تمنحك ميزة حقيقية على أولئك الذين يتمسكون بحياتهم بشدة، والذين يظنون أن كل شيء مُرتب ومنظم، ويعيشون حياة مثالية. إن عدم وجود ما تخسره يمنحك شجاعة فريدة لتكريس نفسك للممارسة الروحية، والتحرر من أفكارك المسبقة عن حياتك، وكيف ينبغي أن تكون أو لا تكون، وما إلى ذلك. لقد كان العديد من الأشخاص الذين بلغوا التنوير اليوم على وشك فقدان قدرتهم على تحمل دراما الحياة قبل أن يستيقظوا روحياً.
هناك فرصة عظيمة لتحقيق حرية عميقة حتى من أكثر حالات العقل اضطراباً. إن مثل هذه التحولات الجذرية، التي شهدها بعض الناس - الانتقال من حالة اكتئاب حاد إلى حالة من اليقظة والنور والحرية - هي حقاً رائعة وتستحق أن تبذل قصارى جهدك من أجلها.
1029
لذا، إذا وجدت نفسك يومًا في حالة اكتئاب، فلا تتردد في طلب الدعم، حتى وإن لم تكن لديك الرغبة في ذلك. ابحث عن المجتمع المناسب لك، وابحث عن تعاليم ومعلمين أو معالجين ينسجمون مع روحك، ويستطيعون أن يمنحوك لمحات من النور الكامن في داخلك. والتزم بهذه البيئات والتعاليم حتى تستعيد توازنك وتعود إلى نورك الداخلي. ستشكر نفسك لاحقًا.
من يؤمن بالموت يخشاه
إن أمثلة "أنا لا أخشى الموت"، التي وردت في وقت سابق من هذا الفصل، كانت تعويضات عن الخوف من الموت بسبب أفكار بديلة (مثل الموت بشرف أو حماية أحد الأحباء)، أو بسبب فوائد أخرى متصورة (مثل عدم الاضطرار إلى تحمل آلام منهكة).
ثمّة بعض الأشخاص الذين لا يكترثون كثيراً بفكرة الموت، أو الذين لم يواجهوا هذا المفهوم بعد. يبدو الأمر بعيداً جداً بالنسبة لهم لدرجة أنهم لا يكترثون به، وبالتالي قد يجيبون قائلين: "أنا لا أخشى الموت حقاً".
ومرة أخرى، غالباً ما تقترن هذه الأنواع التقليدية من عبارة "أنا لا أخشى الموت" بنوع من الإيمان باستمرار الوعي بعد الموت. من النادر أن تجد شخصاً يؤمن إيماناً راسخاً بعدم وجود وعي بعد الموت الجسدي، وفي الوقت نفسه يشعر بأنه لا يخشى الموت.
وبهذه الطريقة، فإن خوفنا من الموت يتناسب عموماً مع قناعتنا بأن الموت يساوي نهاية وجودنا. هذه أمثلة شائعة على "الشجاعة" تجاه فكرة الموت. ولكن هل من الممكن وجود شجاعة شاملة تجاه فكرة الموت؟ شجاعة لا تنبع من العدمية، أو الاكتئاب الحاد، أو قناعة غامضة بـ"الحياة بعد

الموت"، أو ظروف جسدية بالغة الصعوبة، أو تغليب مبدأ آخر (كالموت بشرف) على مبدأ "البقاء على قيد الحياة"؟
نعم، بالتأكيد.
شجاعة شاملة في مواجهة الموت
الكائنات الوحيدة التي أعتقد أنها لا تخاف الموت حقًا وبشكل أساسي (ليس عن طريق التعويض أو الاعتقاد، ولكن من خلال تجاوزها الفعلي لوهم الموت تمامًا) هي تلك التي أدركت تجريبيًا ووجوديًا الاستحالة المطلقة لحقيقة عدم وجودها.
هؤلاء كائنات لا ترى بوعي ونشاط أي فرق بين كونها حية جسديًا أو غير حية جسديًا، وتعرف بلا أدنى شك، من خلال وضوح جوهري لوجودها الخالد، أن جوهرها وقدرتها على المعرفة لا يمكن أن يكونا غير موجودين أبدًا، لأنهما لم يكونا موجودين أصلًا (ومن هنا جاءت التسمية: "الخالد").
هذه الكائنات وحدها هي التي لا تخشى الموت في صميم طبيعتها الذاتية - بيقين تام - لأنها تعلم يقيناً أنها لا تستطيع أن تفنى. بمعنى آخر، لقد ماتت بالفعل من هذا الوهم، وأدركت أنها موجودة خارج نطاق الزمن، متجاوزةً مفاهيم "الحياة" و"الموت".
إنّ هذا الشجاعة الحقيقية تجاه فكرة الموت شاملة، وحرة، وهادئة، وسعيدة، ومُلهمة للشجاعة بطبيعتها. ويمكن لأي شخص الوصول إليها من خلال تدريب مُحدد في فنّ "تغلّب الوعي على وهم المادة والمكان والزمان والجسد"، كما هو الحال معك هنا.
هذا النوع من الشجاعة الشاملة والمتوازنة والراضية يزيل أيضاً أي ميل قد يكون لدى المرء نفسياً نحو فكرة إنهاء الحياة الجسدية بوسائل/أسباب غير طبيعية.
ملخص
من يخاف الموت؟
أي شخص يعتقد أن وجودهم يمكن أن ينتهي.
على من ينطبق الخوف من الموت؟
مفهومك الذاتي المحدود، وليس طبيعتك كوعي خالد.
لماذا تثير فكرة عدم الوجود هذا الخوف الشديد؟
لأنه غير صحيح على الإطلاق.*
*هل تتذكر [أنا، النظرية: 9.4] (بوصلتك الروحية: نظام التوجيه العاطفي)؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فأنا أشجعك على قراءة ذلك الفصل مرة أخرى، حتى تتمكن من رؤية كيف يتم استدعاء نظام التوجيه العاطفي في اللحظة التي تتخيل فيها عدم وجودك في المستقبل (أي: الموت).
إن الخوف من الموت هو إشارة من الله إلى أن هذا المنظور (أن الموت قد يصيبك) يتعارض مع الحقيقة. وإلا - لو كان صحيحًا أنك ستفنى - لشعرت بالنعيم عند التفكير في فنائك المستقبلي، لأن هذا التفكير سيكون متوافقًا مع الواقع. ولكن بما أنه ليس كذلك، فإنك تشعر بانفعال سلبي قوي - خوف أو فزع في هذه الحالة - عندما تفكر في موتك كظاهرة حقيقية.
-[أنا، ممارسة: 3.A4.3]-

حجاب النسيان أثناء التجسد المادي
كما ترى، هناك العديد من الحجب. سماعات رأس داخل سماعات رأس لـ "حقائق" محاكاة. كل مستوى، على هذا النحو، يميل إلى حجب أو إخفاء البعد السابق الأقرب إلى الواقع للإدراك.

...
أحلام داخل أحلام
مع وهم التجسد في جسد مادي يأتي وراثة "حجاب النسيان". هذه الوظيفة النسبية للوهم الكبير تشبه إلى حد كبير الوظيفة التي تنطبق على حالة أحلامنا في الليل، حيث نرث، أو نستحضر، حجابًا للعودة إلى واقعنا في اليقظة أيضًا.
عندما ندخل في حالة الحلم (التي تشبه التجسد)، لا نتذكر كيف وصلنا إليها، ولا نفكر فيها عادةً. نكون فجأةً موجودين هناك، ونتقبلها كواقعنا الطبيعي. بل قد نفترض في الحلم أننا وُلدنا هناك.
ننسى جسدنا في حالة اليقظة وهو مستلقٍ على السرير في البعد المادي، باستثناء قاعدة بيانات خلفية غامضة وغريزية من "المعرفة"، أو فهم سياقي لا واعٍ في الغالب، مما يساعد على تشكيل مشهد أحلامنا إلى شيء ذي صلة بـ "ذاتنا الأكبر والأصدق" (الذات الواعية المستلقية على سريرها تحلم بالحلم الحالي).
لكن بينما نسقط إحساسنا بالوجود بنشاط على هذا المشهد الحالم الذي ينتجه العقل، فإننا لا نتذكر أننا في الواقع مستلقون على سرير في
1033
منزلنا، حيث نحلم بكل هذا ونحوله إلى تجربة واعية. ننسى حلم يقظتنا عند "التجسد في حلم نومنا". والعكس صحيح؛ فنحن عمومًا ننسى حلم نومنا بسرعة عند الاستيقاظ والعودة إلى التيار الإدراكي الذي نعتبره "حالة يقظتنا".
تنطبق الآلية نفسها لـ"التجسد" و"النسيان" على تجسدات الأحلام المادية (أي هذا "الحلم الذي يبدو أنه يدوم مدى الحياة"، والذي تعرفه بحياتك الحالية - العقل والشخصية وتيار الحياة الآن وأنت تقرأ هذا الكتاب). حتى هذه الحياة في حالة اليقظة هي حلم ضمن التجربة الأوسع لوعينا الأعلى.
كما في الأعلى، كذلك في الأسفل. لهذه اللعبة مستويات عديدة.
حجاب النسيان يخدم غايتنا الأسمى - نريد أن ننسى
عندما نختار خوض تجربة حياتية معينة - تمامًا كما هو الحال عند تشغيل لعبة فيديو - فإننا نختار نسيان أنفسنا قبل أو بعد تلك التجربة. يشبه هذا الانغماس التام في شخصية وعالم لعبة فيديو، والتي لا تعدو كونها وهمًا بصريًا لا ينفصل عن وحدات البكسل على شاشة التلفاز، مُحدثًا تلاعبًا ديناميكيًا بالضوء. عندما ننغمس تمامًا في فيلم أو لعبة فيديو، ننسى أننا الجسد الجالس على الأريكة يلعب اللعبة، أو أننا من يجلس في قاعة السينما يشاهد الفيلم.
في الواقع، نريد أن ننسى أنفسنا من أجل الترفيه والانغماس والتعلم.
عندما يقطع أحدهم وهم انغماسنا في فيلم أو لعبة فيديو، قد نشعر ببعض الانزعاج لأننا نرغب في الشعور بهذا الانغماس، بهذا الخيال. وبالمثل، ينزعج الكثيرون من المعلمين الروحيين الذين يشجعونهم على كسر هذا الوهم المزعوم.
1034
عندما "نتجسد"، أو نبدأ تجربة حياة معينة (عندما نرتدي نظارات الواقع الافتراضي لأي مسار حياة نختاره)، فإننا نوافق على حجب أنفسنا عن الصورة الأكبر للحياة ولأنفسنا. نوافق على النسيان. بمعنى ما، نريد أن ننسى، حتى تتمكن هذه التجربة الحياتية من الوقوف على قدميها وتقديم ما

يمكنها تقديمه لنا بشكل فريد بتفاصيلها الدقيقة. هذا المستوى من الانغماس، الناتج عن نسيان ذواتنا العليا، يولّد قوة للتجارب التي نخوضها.
سأدرج هنا مقطعاً من كتاب "قانون الواحد" أعتقد أنه يقدم رؤية مناسبة، بل وملهمة، للغرض من وراء "حجاب النسيان". الجمل بين قوسين [ ] هي تعليقاتي للتوضيح.
السائل: هل يمكنك توضيح المفهوم التالي: أنه من الضروري للكيان، أثناء تجسده في العالم المادي كما نسميه، أن يتفاعل بشكل صحيح مع الكيانات الأخرى، ولماذا لا يكون ذلك ممكناً بين التجسدات عندما يكون على دراية بما يريد فعله؟ ولكن لماذا يجب عليه أن يتجسد ويفقد ذاكرته، ذاكرته الواعية، لما يريد فعله ثم يتصرف بالطريقة التي يأمل أن يتصرف بها؟ هل يمكنك توضيح ذلك من فضلك؟
را: أنا را. لنأخذ مثال الرجل الذي يرى جميع أوراق البوكر. فهو حينها يعرف اللعبة. المقامرة ليست سوى لعب أطفال، لأنها لا تنطوي على أي مخاطرة. الأوراق الأخرى معروفة. الاحتمالات معروفة، وسيتم لعب الورقة بشكل صحيح، ولكن دون أي دافع للربح.
في الزمان/المكان [مثل ما بين التجسدات، عندما لا يكون متجسدًا جسديًا، أي: "الحياة بعد الموت"] وفي الكثافة الخضراء ذات اللون الحقيقي، تكون أيدي الجميع مفتوحة للعين.
الأفكار، والمشاعر، والمتاعب، كل هذا يمكن رؤيته. لا خداع ولا رغبة في الخداع. لذا، يمكن إنجاز الكثير في انسجام، لكن العقل والجسد والروح لا يكتسبون سوى القليل من التوازن [التقدم الروحي/التمكين] من هذا التفاعل.
دعونا نعيد النظر في هذا التشبيه ونُضاعفه ليصبح أطول لعبة بوكر يُمكن تخيلها، حياة كاملة. الأوراق هي الحب، والكراهية، والقيود، والتعاسة، والمتعة، وما إلى ذلك. تُوزّع وتُعاد توزيعها باستمرار. قد تبدأ، خلال هذه الحياة، - ونؤكد على كلمة "تبدأ" - في معرفة أوراقك. قد تبدأ في اكتشاف الحب بداخلك. قد تبدأ في تحقيق التوازن بين متعتك وقيودك، وما إلى ذلك. ومع ذلك، فإن الدليل الوحيد على أوراق ذواتك الأخرى هو النظر في أعينها.
لا يمكنك تذكر أوراقك، ولا أوراقهم، وربما حتى قواعد هذه اللعبة. لا يفوز بهذه اللعبة إلا من يخسر أوراقه في غمرة الحب؛ لا يفوز بها إلا من يضعون ملذاتهم، وحدودهم، وكل ما يملكون على الطاولة، ويكشفون عن أنفسهم قائلين: "جميعكم، جميعكم أيها اللاعبون، كل واحد منكم، مهما كانت أوراقه، أحبكم".
هذه هي اللعبة: أن تعرف، أن تتقبل، أن تسامح، أن توازن، وأن تفتح نفسك للحب. لا يمكن تحقيق ذلك دون النسيان، لأنه لن يكون له أي قيمة في حياة العقل والجسد والروح، في كيانها المتكامل.
-رع، قانون الواحد
إن حجاب النسيان هذا يخدمنا في استكشاف تجربة زمنية دقيقة ومحددة للغاية نيابة عن الكائن اللانهائي الذي يعبر عن ذاته اللانهائية ويتعلم عنها من خلال تجارب ودروس وفروق دقيقة محددة، وما إلى ذلك.
حجاب النسيان يجعل الإيمان بالموت سهلاً
نتيجةً لهذا الغشاوة من النسيان، نفقد الذاكرة النشطة لهويتنا قبل التجسد - أو ما يبدو لنا الآن (بسبب هذا النسيان) على أنه "ميلاد". يبدو الآن أن وجودنا قد وُلد عندما انبثق جسدنا المتجسد من رحم تجسيد آخر. لا شيء أبعد عن الحقيقة من هذا، ولا فكرة أكثر سخافة.

يشبه هذا الأمر كيف ننسى ذواتنا الواعية عندما ندخل في حلم. فباستثناء بعض المعرفة الحدسية والدوافع المشروطة التي تتسرب إلى ذواتنا الحالمة من تجربة ذواتنا الواعية، لا نمتلك معرفة فعّالة ومتماسكة بحياتنا وأجسادنا في بُعد اليقظة. وهذا، مرة أخرى، من تصميم ذكي، ويخدم غرض التعلم والتكامل والترابط عبر الكثافات والأبعاد.

بما أننا عادةً لا نتذكر أنفسنا بشكل فعّال قبل أو بعد هذا الخط الزمني للتجسد، بسبب هذا الحجاب (مع وجود استثناءات)، فمن السهل علينا تكوين صورة ذهنية مفادها أن وجودنا كان ناتجًا عن هذا الجسد وبدأ به؛ ومن ثم إسقاط فكرة الموت (نهاية الوجود) على وجودنا. إنه خطأ مفهوم (ومُخطط له) في الإدراك.

عندما نفكر حينها في أن هذا الجسد لم يعد يتحرك ولا يستجيب لظواهر أو مظاهر هذا المستوى المحدد من الوهم في يوم من الأيام في مستقبلنا، فمن السهل أن نتوقع أن هذا يعني "أننا سنتوقف عن الوجود".

لو لم يكن لدينا هذا الحجاب الذي يحجب هويتنا، لكان من الأسهل علينا بكثير أن نلاحظ بشكل ملموس ومباشر أن هذه التجربة التجسدية لا تحوينا، لأننا كنا سنتذكر "ارتداء نظارات الواقع الافتراضي". كنا سنتذكر من كنا حين ارتدينا النظارات ولماذا ارتديناها في المقام الأول. لكان اتجاهنا وذاكرتنا واضحين، ولخفّ خوفنا من الموت بشكل كبير.

لكن لأننا نتفق على نسيان كل هذا بمجرد أن يبدو لنا أن الوعي الذاتي محصور في تجسدنا المادي الظاهري، فإننا نفترض تلقائيًا أنه عندما تنتهي هذه المحاكاة تحديدًا، ينتهي الوعي الذاتي معها. وبدون هذا الحجاب من النسيان، لن يكون للخوف من الموت نفس القدر من الوجود، لأن فكرة توقف الوجود ستبدو مثيرة للسخرية تمامًا.

لو أخبرك أحدهم الآن أن بابا نويل قد مات، لما شعرت بأي ردة فعل عاطفية، لأنك تعلم أن بابا نويل غير موجود أصلاً. وبالمثل، لو كنت ترى وتعرف يقيناً أن وعيك أو "روحك" لا تموت أبداً، لما شعرت بأي عاطفة سلبية تجاه فكرة الفناء، أو عند رؤية جثة، لأنك ستعلم أن الموت ليس حقيقة يمكن أن تصيبك.

عندما نُدرك بوضوح أن تجربة حياتنا التجسدية مُضمنة ضمن وجودنا الواعي الأوسع، كمحاكاة، سنرى بوضوح أكبر أن ظهور الولادة وظهور الموت مُضمنان فينا (فهما جزء من المحاكاة). سنُدرك مباشرةً أن حدث الموت سيحدث لنا كمجرد تغيير إدراكي آخر ضمن وعينا الخالد. سيكون الأمر أشبه بخلع نظارة الواقع الافتراضي لفترة. الموت يعني لنا ببساطة أن الوقت قد حان لإنهاء محاكاة، والاسترخاء قليلاً "روحياً" لاستيعاب كل ما تعلمناه من هذه المحاكاة وتقييم ما هو التالي الذي علينا تعلمه والتعبير عنه، قبل بدء محاكاة أخرى حيث يُمكننا إعادة صياغة رحلتنا وتعلم توازنات وإدراكات جديدة أكثر دقة.

حينها سندرك أن "الموت" أشبه بخلع نظارة الواقع الافتراضي لمحاكاة هذه الحياة، ولهذا السبب، عند الموت، نصبح غير متفاعلين مع أجسادنا المحاكاة ومحيطها الافتراضي. هذا لا يعني أننا متنا، بل انفصلنا ببساطة عن "صورتنا الرمزية" داخل المحاكاة والخادم المحدد الذي كنا نحن وأصدقاؤنا متصلين به. وبالتالي، سيرى من لا يزالون في ذلك المستوى من المحاكاة صورنا الرمزية غير متفاعلة، مما يدفعهم للتساؤل عما إذا كان جوهرنا قد توقف عن الوجود. لكنه لم يتوقف.

كلما ارتفع المستوى، زاد الاتساق

لنستخدم تشبيه الحلم مرة أخرى: عندما "يموت" جسدنا في الحلم، نتيجة لحدث ما في الحلم مثلاً، ويتوقف وعينا عن دعم المحاكاة، فإن محتويات إدراكنا تتغير وتتحول.
1038
يتغير الأمر جذرياً عندما نستيقظ من الحلم، فيُعاد تنشيط نوع أو بُعد آخر من الإدراك (يُتذكر). نستيقظ من حلم جزئي ومحدد إلى حلم أكثر اتساقاً وأطول أمداً.
وكما أن عالم الأحلام يلقي حجاباً على "واقعنا" في اليقظة، وكما أن لعبة الفيديو الغامرة تلقي حجاباً مؤقتاً على "حياتنا الحقيقية"، فإن "واقع" الحلم هذا الذي نميل إلى تسميته "حياتي الحقيقية"، يلقي بدوره حجاباً على واقع روحنا الأكثر اتساقاً - والذي أؤكد أنه "أكثر واقعية" (لعدم وجود كلمة أفضل) من محاكاة الشخصية الجسدية المتسقة ظاهرياً.
يتجاوز مستوى الروح لديّ مستوى الوعي الجوهري غير المزدوج لديّ. وفوق هذا المستوى، يوجد أنا الحقيقة المطلقة. الفكرة واضحة. كل مستوى صاعد أعلى وأشمل، ويحتوي على رصيد أكبر من الخبرة والذاكرة النشطة، وهو أقرب إلى المصدر.
كما ترى، هناك العديد من الحجب. سماعات رأس داخل سماعات رأس لـ "حقائق" محاكاة. كل مستوى، على هذا النحو، يميل إلى حجب أو إخفاء البعد السابق الأقرب إلى الواقع للإدراك.
وهكذا، عندما نموت، يختفي نوعٌ من تجارب العالم (والجسد) من وعينا، ويعود بُعدٌ آخر كامل من تجارب الحياة إلى وعينا. وكلما استيقظنا من مستوى من مستويات الحلم الكبير، نتذكر هويتنا الحقيقية الأكثر اتساقًا التي تتجاوز ذلك المستوى المحدد من الحلم.
إن الحلم الليلي ليس إلا حلماً ضمن حلم يبدو أطول وأكثر اتساقاً. ولكن عند انتهاء هذه المحاكاة المادية الظاهرية، محاكاة "اليقظة"، سيتذكر وعينا محاكاة الحياة المختارة الأكبر والأكثر اتساقاً (رحلة الروح عبر عدد لا يحصى من المحاكاة) ضمن وحدة الخالق الواحد الأحد، أو "المصدر المطلق".
لكن في نهاية المطاف، حتى الروح هي نوع من الحلم داخل (وامتداد صحيح لـ) الواحد.
1039
النظر إلى ما وراء الحجاب: تذكر المستويات والحيوات الأخرى
علاوة على ذلك، عند "الموت" (وأحيانًا قبل حدث الموت مباشرة)، يبدأ هذا الحجاب من المحاكاة المتجسدة في الترقق أو التلاشي، ونبدأ في تذكر وإعادة ربط أنفسنا بوعينا الميتافيزيقي، أو هويتنا الأقل زمنية والأكثر تحررًا من الزمن.
إلى جانب تشبيهاتي، هناك الكثير من الأدلة الظرفية على وجود "الحياة بعد الموت"، فضلاً عن وجود حجاب النسيان، الذي يبدو أنه يغطي وعينا بينما نحافظ على هذا التيار الحياتي المحدد، أو التجسد.
على سبيل المثال، هناك أشخاص توفوا سريريًا ثم أُعيدوا إلى الحياة، وتمكنوا من تحديد أشياء في هذا العالم لم يكن بإمكانهم معرفتها ماديًا، مثل موقع بعض الأدوات، كأداة جريمة قتل، أو شاهد قبرهم من حياة سابقة في مكان آخر من العالم. وقد يكون لديهم معرفة دقيقة بما كان يرتديه أحد أفراد عائلتهم وما كان يفعله في مكان بعيد من العالم خلال فترة وفاته السريرية، وما بعدها.
علاوة على ذلك، توجد شهادات عديدة من أشخاص يدّعون تذكّرهم لتجارب حياة أخرى (تجسيدات) تتجاوز هذه الحياة، كشخصيات افتراضية ومغامرات لعبوها أو يلعبونها بالتوازي مع هذه الحياة. وقد تمّ التحقق من بعض هذه الادعاءات ببيانات مادية وتاريخية، مؤكدةً أنهم اكتسبوا

معرفة بأمور خلال تجاربهم القريبة من الموت أو إسقاطاتهم النجمية، أمور ما كان بإمكانهم معرفتها بطريقة مادية.
ادعى بوذا عند بلوغه التنوير أنه استعاد معرفة دقيقة بتجسيداته السابقة. وأصبحت هذه التجسيدات أساس حكايات الجاتاكا - وهي قصص عن تجسيدات بوذا السابقة.
تستند العملية بأكملها وتقاليد/سلالة الدالاي لاما المختار إلى فكرة أن نفس الروح تقوم بتشغيل عالم لعبة الفيديو "نفسه".
مرة أخرى (اختيار صورة رمزية جديدة) في "وقت" لاحق ضمن الجدول الزمني لتلك اللعبة بالتحديد.
يمكنك البدء في إلقاء نظرة مباشرة إلى ما وراء الحجاب نفسه وتوسيع فهمك لما يجري بالفعل وراء الكواليس، مما سيضع الكثير من "الألغاز" التي تخيفك وتخيفك عند النظر إلى الحياة من منظور مادي بحت وقصير المدى للغاية في سياقها الصحيح.
-[أنا، ممارسة: أ4.3.4]

""أن تكون حيًا" هو مظهر من مظاهر الحياة الأبدية
إن المفهوم الذي نفكر فيه على أنه "الموت" يعتمد كلياً على المفهوم الذي نفكر فيه على أنه "الحياة". إن تجاوز أحدهما يتجاوز الآخر.
...
الآن وقد شرحت هذه الظاهرة الأقل وضوحاً من الناحية التجريبية، ولكنها مع ذلك "قابلة للتحقيق" (وهي وجود حجاب من النسيان الذي يعد جزءاً لا يتجزأ من "التجسد")، يمكننا الآن المضي قدماً بسياق وقوة ووضوح أكبر في مساعدتك على تجاوز المفاهيم المتخيلة لـ "الوجود على قيد الحياة" و "الموت". تجاوز المحاكاة.
التحضير: أنت لن يحدث
تأمل في هذا: تجارب حياتك تحدث داخلك أنت. أنت لا "تحدث" ولا يمكنك أن "تحدث" داخل تجارب حياتك أو بالنسبة لها...
لا يمكنك أبدًا أن تحدث لشيء ما. في الواقع، أنت لا "تحدث" أبدًا.
أنتَ. أنتَ. لا يصبح أبداً "حدثاً".
لا يمكن لأي شيء أن يحدث (يظهر) إلا لك أنت. أنت الواقع الأساسي الثابت الذي يحدث فيه كل حدث (بما في ذلك الزمان والمكان والحياة والموت) داخلك و"إليك".
لا يمكنك أن تظهر لتجارب حياتك، بل هي التي تظهر لك وحدك. لذا، لا يمكنك أن تتخذ شكلاً حقيقياً. لذا، لا يمكنك أن "تحدث" أبداً.
1042
لا يمكن أن تتحقق إلا الأحلام/التصورات/الأشكال (داخلك). هذا أمر بسيط، ومؤكد، وقابل للاختبار. تفضل وانظر بنفسك.
لا يمكننا الآن أن نلاحظ تجربة موتنا الجسدي في هذه اللحظة، على الأقل ليس دون ممارسة كافية لاختراق وعي أسمى. لذا، لا يمكننا حاليًا استخدام المظهر المادي لعبارة "أنا ميت" كشيء ملموس للملاحظة. مع ذلك، بدلًا من توجيه وعينا المُدرك نحو إدراك الجسد بعد موته، يمكننا توجيهه نحو

نقيض هذا المفهوم، نحو الوجه الآخر للعملة - مفهوم "أنا حي". وبذلك، نتحرر من كلا وجهي هذه العملة المتخيلة.
وهذا يقودني إلى مشاركة سر غير معروف معكم: إذا كنتم ترغبون في تجاوز وهم الموت، فأنتم بحاجة إلى تجاوز كونكم أحياء.
فكرة الموت تأتي من فكرة البقاء على قيد الحياة
بما أننا نملك اتصالاً دائماً بتجربتنا "أنا حيٌّ الآن بهذا الجسد في هذا العالم"، فيمكننا استخدامها للتدرب على التحرر من وهم الموت. كيف ذلك؟ لأن تجربة "أنا حيٌّ" هي ببساطة الوجه الآخر لتجربة "يمكنني أن أموت". بدون يسار، لا يمين. بدون ذات، لا ذوات أخرى. بدون زائد، لا ناقص. تنشأ هذه المفاهيم بشكل متبادل، أو تنشأ بشكل مترابط. فبدون افتراض تجربة "أنا حي" أولاً، من خلال مجموعة من نقاط المرجعية، والبنى الذهنية، والافتراضات، وما إلى ذلك، لما كان لدينا مفهوم "يمكنني أن أموت/يمكنني أن أكون ميتاً" وما يتبعه من هلوسة.
إن المفهوم الذي نفكر فيه على أنه "موت" يعتمد كلياً على المفهوم الذي نفكر فيه على أنه "حياة". علاوة على ذلك، بدون
بسبب التعلق بالصورة الذهنية لـ "العيش بطريقة معينة"، لا يوجد بطبيعة الحال خوف من فقدان هذا المفهوم المُسقط ذهنياً. لا يمكننا أن نخشى وجود أو غياب ما لا نُسقطه أولاً على أنه "موجود فعلاً بهذه الطريقة، كشيء حقيقي أو غير حقيقي".
1043
تفكيك مفهوم "أنا على قيد الحياة"
دعونا نتخلص من خوفنا من الموت من خلال فحص مفهومنا (وإحساسنا اللاحق) لما يعنيه "أن تكون على قيد الحياة". دعونا نلاحظ الشعور التلقائي، واللاواعي إلى حد كبير، الذي يأتي مع هذا الافتراض "أنا على قيد الحياة" (مهما كان معنى ذلك بالنسبة لعقلك).
إن مفهومك عن "الحياة" لا يُساوي بالضرورة الواقع، أو ما يُشكّل جوهر الوجود. فالممارسة الروحية-العلمية للتنوير تتمحور حول معرفة الواقع، والتخلص من أوهام العقل المُقنعة. علينا أن نُرجّح كفة الواقع على الخيال، بحيث لا تُعيقنا تحيزاتنا الشخصية عن إدراك الحياة كما هي في الواقع بأوضح صورة ممكنة.
هل أنت مستعدٌّ لاكتشاف أنك تجاوزتَ بالفعل مفهومك الخاص عن "الحياة"؟ هل أنت مستعدٌّ لإدراك أنه على الرغم من وجودك المؤكد (وستبقى موجودًا إلى الأبد)، إلا أنك قد لا تكون -حتى الآن- "حيًّا" بالطريقة التي كنتَ تتصورها؟
بمعنى آخر: هل أنت منفتح على رؤية أن فكرتك الحالية وافتراضك وشعورك بـ "أنا على قيد الحياة" قد تكون مبنية بالكامل من خيالك وليس لها علاقة تذكر بحياتك الفعلية - وعيك - كما هي في الواقع؟
لا أقصد أنك لستَ الحياة، بل أنتَ الحياة نفسها. هذا هو جوهر الجزء الأول من دليل "أنا: كتاب عنك". لكن آمل أن تدرك في الفصل التالي أنك لستَ حيًا حقًّا كشخص داخل جسد داخل عالم لفترة زمنية ومكانية محددة فقط. ربما تدرك أن مجرد تخيل كونك شخصًا داخل جسد داخل عالم لا يُساوي ما يُشكّل حقًّا معنى "الحياة".
هناك فرقٌ كبير بين ما هو حيٌّ حقًّا في داخلنا (ما هو كائن)، وما هو مجرد حركةٍ في الوعي في الوقت الراهن. إنك الآن عبارة عن صورة رمزية للجسد + محاكاة للعالم.

إن ما يتم تحريكه حاليًا هو مجرد مشاهدة. هذا التحريك لجسم الصورة الرمزية لا يُحدد "حيّيتك"، تمامًا كما أن حركة الشخصية المُسقطة في لعبة فيديو الواقع الافتراضي داخل عالمها المُسقط لا تُحدد وجود مُرتدي نظارة الواقع الافتراضي. أنت لست "حيًا" حقًا في لعبة الفيديو. أنت حيّ، لكن لعبة الفيديو مجرد إسقاط مؤقت، وليست، بهذا المعنى، "حيّيتك".
عندما يموت شخص ما، فإن الاستنتاج الأقرب إلى الصواب من الناحية التجريبية هو أن صورته الرمزية قد توقفت عن الحركة. ولكن مرة أخرى، الحركة (الرسوم المتحركة) لا تساوي الحياة أو الوجود بحد ذاته.
بإدراكك لهذا، قد يضعف تعلقك بمفهوم "أنا أعيش كشخص" وما يرتبط به من خوف من الموت والفناء، بشكل سريع وتدريجي، ويتجاوزه، بينما لا يزال جسدك المادي حيًا. يا له من أمر رائع! وهو أمر ممكن لكل من يرغب في الرؤية بوضوح.
-[أنا، الممارسة: 4.3.5]-

سؤال: "هل أنا على قيد الحياة أصلاً؟"
هذه الحياة الحقيقية - الحضور الذي لا يقبل المساومة للوعي - لا تعرف الموت أو تخافه بطبيعتها، لأنها لا ترى نفسها على أنها "كائن حي كموضوع أو كشيء".
...
إذا لم تشعر بالاستعداد الكافي لهذا البحث، فما عليك سوى التوقف مؤقتًا أو تخطي هذا الفصل. وكما ذكرتُ سابقًا، يُنصح بهذه الفصول للممارسين ذوي الخبرة المتوسطة والمتقدمة، أو للمبتدئين الذين يتمتعون بشجاعة ملحوظة، وثبات، وعدم تعلق مفرط بالذات، وروح المغامرة.
استرخِ وطبّق الاستفسار
أيّهما أكثر واقعية؟ اسأل نفسك:
1)هل أنا "حي"؟ هل ما أنا عليه "حي كما في هذا المظهر أو ذاك"؟ أم؛
2)هل "أنا على قيد الحياة" تجربة ضمن الطبيعة الفعلية لـ "أنا"؟
ممارستنا هنا هي أن نريح أنفسنا مرة أخرى، كالمعتاد، من خلال أخذ بضع أنفاس عميقة، مصحوبة ببضع لحظات وجيزة من عدم التفكير + البقاء متيقظين لوعينا الطبيعي.
عندما نستطيع أن نشعر بوعينا الحقيقي مجدداً، ونخفف من رغباتنا وأهوائنا من العالم الافتراضي ولو للحظة، يصبح وعينا واضحاً ومتاحاً لنا من جديد، كالسماء المفتوحة على مصراعيها، المليئة بالإمكانيات والإرادة الحرة والقوة الشاملة. عندها نستطيع تركيز هذا
الوعي الحرّ، عديم الشكل، والمتفرد بطبيعته، تجاه محاكاتنا الحالية لـ "الشعور بأننا نعيش كشخص في هذا العالم".
مرة أخرى: الأمر ليس أنك غير موجود. في الواقع، ما تريد أن تدركه هنا مباشرة هو أن وجودك يسبق ويتفوق ويتجاوز أي شعور نفسي-جسدي مُسقط عن "كونك حيًا كهذا أو ذاك".
لذا، انتبه إلى شعورك التلقائي اليومي بأن "أنا حيٌّ بجسدي هذا في هذا العالم". حدد هذا الشعور أو الإحساس النفسي الجسدي بهذه الفكرة. إنه موجودٌ دائمًا تقريبًا في أعماق إحساسك بذاتك. عندما تتسوق، أو تقود سيارتك، أو تنخرط في حوارٍ عميق، أو تبني شركتك، أو تلعب مع أصدقائك،

إلخ، فإنك تفترض تلقائيًا - وبالتالي تشعر - أنك "حيٌّ بهذا الجسد في هذا العالم". إنه هنا، معك الآن. شعورٌ خفيٌّ في الخلفية...
هل تشعر به؟ هل يمكنك تحديد مكانه بدقة؟
نعلم بالفعل أن كل ما نتخيله أو نفترضه أو نفكر فيه، وكل ما يبدو أن الحواس تنتجه أو تستقبله، لا يجتاز عمومًا اختبار "التحقق من الواقع". الآن، إذا كنت تشعر بالاستعداد، وتفهم ما نحاول القيام به هنا، فلنتحقق من واقع شعور "أنا أعيش كشخص صغير داخل عالم".
لاحظ كيف أن إدراكك أو شعورك بـ "أنا على قيد الحياة" ليس في حد ذاته سوى تجربة أو إدراك آخر يتكون من مجموعة من الكلمات والصور الذهنية والافتراضات والأفكار والأحاسيس والمعتقدات المشروطة التي تحدث داخل وعيك الحر الشبيه بالسماء.
حاول الآن أن ترى بنفسك مباشرةً أن وعيك الجوهري - هويتك الحقيقية (الأكثر) واقعية - لا يحدث فعليًا داخل تجربتك الحالية لـ "الوجود". إن وجودك - "أنا هو" - لا يظهر أمامك كموضوع أو فاعل. أنا ليس حاضرًا...
هل يمكنك رؤية هذا؟
هل يمكنك أن ترى بنفسك أن وجودك الوجودي، غير المتغير وغير المتشكل، لـ IAM لا يحدث كتجربة داخل تجربة "أنا على قيد الحياة"، بل إن تجربة "أنا على قيد الحياة" هي التي تظهر وتحدث داخل IAM الخاص بك؟
دع هذه الرؤية تتضح وتترسخ في ذهنك، حتى تشعر بالاقتناع ببديهيتها الطبيعية وحقيقتها.
عندما تفعل ذلك، ستكتسب قناعة تجريبية بأن وجودك (حياتك الحقيقية: أنا هو) يتجاوز الشعور والافتراض بأنك "حيٌّ كشيء كذا وكذا". وهذه الحياة الحقيقية (حضور الوعي الذي لا جدال فيه) لا تعرف الموت ولا تخشاه، لأنها لا ترى نفسها "حية كشيء كذا وكذا". إنها تعرف نفسها على أنها حية - موجودة - مستقلة عن أي محاكاة "للحياة والموت".
إنها تعرف وجودها الحاضر الخالد، والذي يمكننا بالفعل أن نسميه "الحياة" أو "الوعي". لكن فئة "الوجود على قيد الحياة" غير المحددة الشكل تختلف تمامًا عن المفهوم والإحساس بأن "أنا على قيد الحياة كشكل بشري"، والذي هو مجرد إعادة إنتاج لعقلك الخيالي.
إن مفهوم "أنا" بحد ذاته لا يتطلب أي خيال، بينما يتطلب الافتراض المعقد القائل بأن "أنا أعيش كموضوع أو ذات داخل عالم" قدراً هائلاً من التأمل الذهني لكي يظهر (ويُقتنع به). لا عجب إذن أننا نعاني من الارتباك وانعدام الحرية الكاملة.
-[أنا، ممارسة: A4.3.6]-

لا تُلقي تعويذة الميلاد والموت على أطفالك
إذا لم تعرف ذاتك، فلن تستطيع معرفة جوهر طفلك. لأن ذاتك وذاته من طبيعة واحدة.
...
"الولادة أمر لا يوصف
في الحقيقة، لا يمكننا إلا أن نكون أنفسنا. الوجود/الوعي الجوهري.
إن هذا الكيان نفسه لا يُسقط مفهوم "الموت" المتخيل على نفسه، لأنه لا يعرف مفهوم الولادة أصلاً. فالولادة هي محض خيال العقل.

حاول بنفسك أن تجد الشيء الحقيقي الذي نشير إليه عندما نستخدم مصطلح "الولادة". عليك أن تفعل ذلك من خلال البحث مباشرة عن الشيء الحقيقي وراء الصور والمفاهيم التي تدور في ذهنك.
أين هي "الولادة الحقيقية"؟ هل يمكنك إيجادها؟ حتى لو شاهدت ولادة تحدث أمام عينيك الآن، فأين هي الولادة الحقيقية نفسها، إن لم تستخدم أي كلمة أو صورة أو ارتباط مشروط؟
إن العقل الخيالي وحده هو الذي يفرض مفاهيم محدودة مثل الولادة، والوجود الحي، والموت على الواقع الطبيعي، والبديهي، والوجود الأبدي لـ IAM.
إن إسقاط مفهوم "لقد وُلدت للتو" على طفل حديث الولادة، هو، للمفارقة، بمثابة "حكم بالإعدام" مجازي يُطلق على الطفل لحظة خروجه من الرحم. فعندما "نتهمه" بأنه "وُلد"، فإننا نوصل إليه تلقائياً رسالة مفادها أنه سيموت يوماً ما.
إن طبيعة الطفل الحقيقية، "أنا هو"، لا تعرف ولادة ولا موتًا. لا بداية لها ولا نهاية. في الواقع، لا تعرف الزمن. لذا، أنصحك بمشاركة طفلك "المولود حديثًا" في معرفته الخالدة بذاته، بدلًا من غرس مفهوم "الولادة" و"انتظار الموت" الجامد والساذج فيه لحظة فتح عينيه. امنحه لحظة للتأقلم مع هذه التجربة دون أن توحي له بأن وجوده قد بدأ للتو كمرتبط بالولادة الجسدية، وبفضلك أنت، وأن وجوده سينتهي يومًا ما - يا إلهي! تعلّم من حالته.
كن متواضعًا. أنت لا تعلم شيئًا. لا تُسقط بصمات كهرومغناطيسية كثيفة على مولود جديد. دعه أولًا يُريك شيئًا نسيته. ثم، عندما يكبر ويصبح أكثر استقلالية وقادرًا على تحريك نفسه بالكامل، بكل تأكيد: اهتم به ووجهه في هذه المحاكاة بحكمة وبمعايير واضحة حتى يتمكن من النمو والتطور بطرق متناغمة مع نفسه ومع المجتمع. لكن لا تفكر فيه كما لو أنه وُلد يومًا. لقد اتخذ شكلًا افتراضيًا فحسب. كما فعلت أنت. هذه مجرد لعبة. ليست مسكننا الحقيقي الدائم.
من واقعٍ سعيد إلى عالمٍ قاسٍ من الصفات المصطنعة
لم يمضِ على دخول المولود الجديد إلى هذا الوهم أكثر من دقيقة - بعد تسعة أشهر من آلام النمو في عزلةٍ مُفعمةٍ بالحب - حين يفتح حواس جسده حديث التكوين لأول مرة على هذا المستوى "المادي" القاسي نوعًا ما من الوهم. عليه أن يتأقلم مع الضوء والأصوات والنسيج الغني لهذه الكثافة، ومع قطع حبل رحم أمه، الذي كان بمثابة شريان حياته الموثوق به والغني بالعناصر الغذائية، في أغلب الحالات، على الفور. ثم يُصدر الأطباء عليه حكمًا وهميًا بالموت، بتسجيلهم وقت "ولادته" بدقة، مُلقين عليه تعويذةً مُتخيلةً بالموت المُحقق، بافتراض أن هذه الروح جديدة أو مولودة.
دعونا نمنح هذا اللاعب الجديد في عالمنا فرصة. لا نُثقل كاهله بمفهومنا المُرسخ بقوة "أنت الآن حي، وقبل ذلك لم تكن كذلك، وستموت يوماً ما".
الآن، بالطبع، لا تتردد في تدوين الوقت الدقيق لخروج صورتك الرمزية من رحمك. ليس الأمر متعلقًا بهذه التفاصيل التقنية. فقط اعلم وتذكر جيدًا كوالد أن وجوده لم يولد للتو، وتذكر أن وجوده بالتالي لا يمكن أن يموت أبدًا. لقد كان حيًا كوعي قبل أن يرتدي نظارات الواقع الافتراضي ويشغل واقعًا افتراضيًا مشابهًا للواقع الذي اخترت اللعب فيه. ببساطة، كن سعيدًا وممتنًا لأن روحيكما قررتا اللعب على نفس الخادم معًا لفترة وجيزة.

بينما تُسجل وقت ميلاده/ميلادها، تذكر في قلبك بكل حب وخشوع أن هذا ليس سوى ظهور جسده/جسدها الافتراضي، ودخوله/دخولها إلى هذا العالم المؤقت من اللعب والتعلم. لا شيء آخر يحدث! أنت تُقدم روحًا أبدية بجسد افتراضي لهذه التجربة الواقعية المحددة. جميل!
روحه/روحها ليست روح طفلك
على غرار توفير بيئة حيوية يسودها الاحترام العميق لطبيعة الروح الحرة الأبدية التي تجسدت من أجلها، تذكر أيضًا في قلبك أن جوهر هذا الطفل، وهدفه من القدوم إلى هذا العالم، ليسا بأي حال من الأحوال ملكًا لك. إنه لشرف لك أن تحبه وترشده في دروب هذا العالم، حتى يصل إلى مرحلة يستطيع فيها الاعتماد على نفسه، لا أن يمتلكه أو يتباهى به.
1051
تذكر أنه/أنها ليس طفلك حقًا. ولا حتى قليلًا. ولا على الإطلاق. ولن يكون كذلك أبدًا، بأي شكل من الأشكال.
هو/هي حر/ة تمامًا وكاملًا؛ ابن/ابنة الخالق وحده/وحدها. هو/هي متحرر/ة منك ومن مفاهيمك الذهنية عن هويتك وهو/هي.
احترم هذه الحقيقة من أجلك ومن أجل طفلك. احترم سيادة روحه وحريتها، مع توفير إرشادات ومعايير واضحة خلال سنوات تكوينه للمساعدة في تسهيل تكيف عقله مع قواعد هذه اللعبة الوهمية.
متصل ولكن غير متصل
طفلك لاعب مستقل في هذا الواقع الافتراضي، مثلك تمامًا، والرابط الوحيد بينكما هو الحب الطبيعي غير الشخصي المتأصل في "أنا هو". لا تقيد هذه الروح ميتافيزيقيًا باسم "الحب والعائلة" لمجرد خوفك من الوحدة أو شعورك بعدم حب الآخرين لك، أو خوفك من الموت والهجر، أو حماسك لأن يكون لديك أخيرًا شخص يحبك، ويتقبل حبك دون معارضة (في السنوات الأولى على الأقل)، ولن يخونك أو يتخلى عنك (قد يفعل ذلك بالفعل - إذا كان هذا مساره - قيودك الميتافيزيقية تدفعه بعيدًا بمثل هذه الاهتزازات غير الطبيعية).
لا تُسقط أنانيتك غير المُحَلّة على هذا الكائن الحرّ، أو على أيّ كائن آخر، بما في ذلك شريكك/زوجتك/زوجك. الحبّ الحقيقيّ يرى الحرية الكامنة في جوهر هذا الكائن الأبديّ، متجاوزًا الجسد الذي خُلِقَ لنوايا روحه في التعلّم والتعبير عن شيء ما في هذا العالم الفانيّ. ابتهج لأنك تُشارك في لعبة "الحياة على الأرض"، ودع روحه/روحها تتنفّس بحرية وفقًا لنيّته/نواياها الأعمق. أرشده/أرشدها، وأحبّه/أحبّها، وغذّه/غذِّها، وصحّح جهله/جهلها الأوليّ بالعالم، ولكن ابذل قصارى جهدك لكي لا تملكه/تستحوذ عليه/عليها، أو تُسيطر عليه/عليها، أو تُقيّده/تُقيّدها طاقيًا.
1052
أنت مرتبط بابنك/ابنتك بالحب، بحكم طبيعة الوجود. حاول فقط ألا تُنشئ روابط مصطنعة أو مبنية على الخوف من الموت بينك وبينهم. أحبهم ووجههم، ولكن افعل ذلك بأكبر قدر ممكن من الحرية والإيمان.
استرخي بوعي وأنتِ تحملين طفلكِ. لا تستسلمي لقصص شخصية من صنعكِ لإشباع رغباتكِ الشخصية. دعي الحب يملأ قلبكِ، لكن لا تحوليه إلى مجرد "شيء". لا تُضفي عليه طابعًا مفاهيميًا. ابقي عارية، نقية، وحرة كالكائن الواعي الممتن دائمًا. قابليه/قابليها بتلك الطاقة.
توقع هجره/هجرتها الطبيعي من عشك

من الطبيعي أن "يهجرك" طفلك في مرحلة ما. لكن هذا لن يحدث أبدًا إذا لم تطالب به كطفلك منذ البداية.
أدرك أنه/أنها ليس طفلاً بالمعنى الحرفي؛ فأنت تحمل بين ذراعيك روحاً ناضجة بجسد صغير نامٍ.
قد يبدو الأمر غريباً بعض الشيء في البداية أن تدرك أنك تحمل تجسيداً شاباً لروح بالغة، وربما لا يكون رومانسياً كما لو قلت: "انظر إلى هذا الكائن البشري البريء والساذج بين ذراعي؛ بريء ومملوك لي تماماً لأحبه وأُحبه"، لكنني أضمن لك أنها الحقيقة.
طفلك روح ناضجة. ليس مجرد قطعة لحم طرية خرجت لتوها من الفرن، كما لو أنها خُلقت للتو.
إنه بالغ بالفعل - كائن قديم - لكنه لم يكتمل نموه بعد ليُظهر نضجه بطرق يمكنك إدراكها بحواسك.
نعم، أحبه/أحبها كما لو كان/كانت جزءًا منك، لكن لا تنسبه/تنسبها لنفسك كما لو كان/كانت جزءًا من مفهومك الشخصي لذاتك. ثمة فرق جوهري هنا، ومن المهم جدًا فهم هذا الأمر من الناحية الطاقية.
أعلم أنني أنتقد بشدة ظاهرة "الولادة" الرومانسية والساحرة هذه. وذلك لأني رأيت، لدى معظم الآباء، حالات لا حصر لها من الإساءة غير الواعية بسبب سلوكهم
1053
إنّ الجهل بكل ما شرحته للتو ليس خطأ أحدٍ بعينه، بل هو مجرد نقص في الوعي داخل مجتمعنا ككل. وله تأثير حقيقي على السنوات الأولى من نمو عقل المولود الجديد.
كما ترى، فإن الطفل لا يملك بعد القوة العقلية واللغوية للدفاع عن وجوده الحقيقي وتصحيح أوهامنا الشخصية بشأن التملك والولادة والموت، وحاجتنا العامة إلى "الحب الخاص والشخصي" وكل ما يرتبط به من تعلقات وشروط.
تذكر فقط أن دورك هنا هو توفير تجسيد للروح ومكان استقرارها الأولي. بعد ذلك، توقع منها أن "تتخلى" عن هذا المكان بشكل طبيعي، وحاول جاهدًا ألا تجعل ذلك يعني أي شيء عنك كشخص.
هذا في الوقت نفسه تمرين روحي عظيم في الحب الحقيقي (الذي يدور دائمًا حول الحرية، وليس حول التملك أو الانتماء لأحد)، والإيمان (التخلي المحب)، والتطهير الشخصي، من جانب الوالدين.
من لا يعرف نفسه، لا يستطيع أن يعرف أبناءه
إننا نسيء فهم ذواتنا الحقيقية (أو لا ندركها على الإطلاق)، وبالتالي، نسقط أوهامنا على كل ما هو حي، حتى على أطفالنا حديثي الولادة. ليس عن قصد بالطبع، ولكن مع ذلك، هذا ما يحدث على المستوى الميتافيزيقي أو من الناحية الاهتزازية. أنت، كوالد حالي أو مستقبلي، تستطيع تغيير هذا التقليد البشري غير الأمثل المتمثل في الجهل والتخصيص.
إذا لم تعرف ذاتك، فلن تستطيع معرفة جوهر طفلك أو تكريمه حق قدره. من أجل مصلحتك ومصلحة طفلك، فهما من نفس الطبيعة.
اكسر هذه السلسلة المتوارثة عبر الأجيال، والتي تُلقي بأوهام شخصية على أرواح بريئة تدخل في مدارك أو نطاقك الطاقي. حرر نفسك بمعرفة ذاتك الحقيقية، متجاوزًا مفهومك الشخصي وإحساسك بالذات. بهذه الطريقة، ربما لأول مرة في حياتك، ستعرف المعنى الحقيقي لعدم إلحاق الأذى، وستصبح شخصًا صادقًا.
1054
البركة - طاقياً وعملياً - لكل شيء من حولك، الذي أنت راعٍ له.
بكل الوسائل، احتفلوا/كرموا دخولهم إلى هذا الوهم

مع كل هذا، بالطبع، احتفلوا بقدوم "أبنائكم" إلى هذا العالم الخيالي! استقبلوهم بفرح عظيم، وصدق، وقبول، وبهجة. فقط حاولوا أن تتذكروا كل ما أحثكم على تذكره في هذا الفصل. من مصلحة كل منكم وأبنائكم أن تُبقوا بصيرتكم على الحب الحقيقي للحرية، بوضوح وشجاعة، بغض النظر عن تعلقاتكم الشخصية والآمال التي تُغريكم بالتماهي مع الذات. وهكذا، ستحافظون على الشرف الحقيقي، والحب الشامل، والاحترام العميق لسيادة الروح.
أنجبوا مولودًا مليئًا بالحب غير المشروط، ووفروا له تربيةً مليئةً بالحب غير المشروط طالما احتاجت روحه، بجسدها وعقلها، إلى ذلك. لكن لا تتعلقوا بجوهركم. هذا صعب على من لم يتدربوا على الوعي الذاتي، ولكنه يأتي بشكل طبيعي وسلس لمن تدربوا عليه جيدًا - وهو أيضًا الحب. لذا، تدربوا على الوعي الذاتي وفقًا للإرشادات المقدمة لكم هنا، مع حب عظيم لما سيتحقق.
تجاوز ذاتك ودرب نفسك على الوعي النبيل. تدرب، وستتجاوز ذاتك وتصبح، مرة أخرى، منارة نقية لنور محبة الله. بشكل طبيعي.
تعلقك وإصرارك على التملك والملكية يشوهان حياتك ويؤثران على علاقاتك مع الجميع. أن تكون غير متعلق بأي شيء أو أي شخص يعني أن بإمكانك أن تحب بصدق وحرية (دون أي قيود)، حقًا، لأول مرة. حتى تلك اللحظة، أنت لا تعرف الحب الحقيقي، حتى عندما تظن أنك تعرفه. أنت لا تعرف سوى الشغف الشخصي - وهو تشويه للحب الحقيقي.
-[أنا، ممارسة: A4.3.7]-

بدون عبارة "أنا حي" لا توجد عبارة "يمكنني أن أموت".
بدون يسار، لا يمين. بدون أعلى، لا أسفل. بدون داخل، لا خارج. بدون "أنا = شخص مادي"، لا يوجد أيضاً أي شعور بأن "أنا سأموت".
...
عندما ندرك أن المفهوم العقلي الكامل لـ "أن نكون أحياء كجسد في هذا العالم" وما يتبعه من شعور نفسي مترابط "أنا حي كهذا أو ذاك الشيء" يظهران ببساطة كمظهر مفاهيمي مفترض آخر على "خلفية" وعيك الجوهري الحقيقي الذي لا يتغير - عندها، ضمنيًا، ندرك بشكل مباشر تحررنا من الموت أيضًا.
لم يولد "أنا" قط، ولا يمكن العثور عليه حيًا بأي شكل من الأشكال، وبالتالي، لا يمكنه أن يموت بذلك الشكل أيضًا. "أنا" أشبه بشاهد فيلم في قاعة سينما. مهما حدث في الفيلم، فإنه لا يحدث لـ"أنا" الذي يشاهده. يمكن لبطل الفيلم أن يولد، ويعيش، ويموت، ويكون سعيدًا أو حزينًا، ناجحًا أو فاشلًا. "أنا" ليس أيًا من هذه المظاهر، حتى وإن كانت موجودة.
عند البحث الدؤوب في جوهرنا النقي الأصلي "أنا هو"، ندرك أن "أنا هو"، في حالته النهائية "غير المشروطة"، هو في الواقع نقي وغير قابل للتدمير، لأنه خارج عن الزمان والمكان بطبيعته. الزمان والمكان مجرد إسقاطات ذهنية دقيقة داخل الوعي الواعي فقط. وكذلك حواسك وكل ما يبدو أنها تدركه.
إن مفهومك عن "العيش ككائن صغير" هو، بالتالي، مفهوم عقلي تماماً. حرفياً ومجازياً.
الوعي بدون أن يكون هوية.edasanObject

بالتأكيد، كجزء من هذه التجربة الشبيهة بالحلم، صُمم الجسد ليشعر وكأنه موجود داخل العالم الذي يدركه من خلال حواسه. وهذا يمنح "أنا" نقطة ارتكاز؛ إحساسًا بالمكان الذي ينطلق منه التعلم. هذا جزء من هدف المحاكاة، وبالتالي، بفضل التصميم الذكي.

يجب أن تتمتع "لعبة الفيديو" بقدر من الجاذبية والواقعية، لإقناعنا بالاهتمام بدروسها وفكرة الفردية، والسبب والنتيجة، والمخاطرة والمكافأة، وما إلى ذلك. هذا الوهم يضفي قوة على رحلة تعلم الروح نيابة عن الخالق، ويجعل الدروس أكثر تأثيراً.

مع ذلك، فإن الجسد والعالم الذي يبدو أن جسدك يعيش فيه، بالإضافة إلى الحواس، كلها تحدث بالتساوي ضمن وعيك الجوهري غير المتشكل؛ تمامًا كما يحدث كل شيء في الفيلم على شاشة العرض فقط. قد يميل "أنا هو" الذي يشاهد الفيلم إلى التماهي مع البطل أكثر من المشهد، لكن في الحقيقة، كل ذلك جزء لا يتجزأ من عرض الفيلم. لا يوجد عنصر على الشاشة يُضاهي أي عنصر آخر في ضوء جهاز العرض. ولا يؤثر أي منها على طبيعة "أنا هو". إنها موجودة فقط لتوفير التعلم.

بالنسبة للوعي نفسه، لا يوجد تمييز حقيقي أو ملموس بين "هذا أو ذاك"، أو "أنا أو أنت"، أو حتى المفهوم/الشعور العقلي "أنا على قيد الحياة" والفكرة الناتجة عنه "في يوم من الأيام سأموت".

تتطلب كل هذه الأحاسيس مرجعيات ذهنية، وخيالاً، وقصصاً، وافتراضات غير علمية حول ما لا يمكن إثباته (لأنه غير موجود في الواقع)، وأوصافاً مشروطة. هذه مجرد صور بكرة الفيلم التي تمر أمام الضوء الثابت لجهاز العرض. لا يتأثر الضوء الأبيض الأصلي نفسه أبداً؛ بل تتغير إسقاطاته النسبية وتتشكل وفقاً للصور التي نفرضها عليه.

إن الوعي ليس له علاقة جوهرية بأي شيء يظهر له، وهو يسمح بعرض كامل للأحاسيس والصور النفسية المصطنعة ذاتيًا، على حد سواء.

يُميّز الوعي بشكل طبيعي، لكنه لا يُفرّق أبدًا بين الإدراكات المختلفة من حيث إصدار أحكام قيمية. فهو لا يرى هذا الشيء أقرب إلى ذاته من ذاك، ولا يرى شيئًا أقدس من غيره. عقولنا البشرية وحدها هي التي تُسقط مثل هذه المعرفة. في الحقيقة، كل شيء يبدو متساويًا، وهو مُكوّن بالتساوي من قوة الوعي الديناميكية في صورة هذا العرض الإدراكي المرح والخيالي.

يمكننا أن ننظر إلى هذه الصفة غير التمييزية والمتسمة بالاتزان تجاه جميع الإدراكات على أنها الحب الطبيعي وغير المشروط المتأصل في الوعي الجوهري غير المزدوج.

ما قد يترتب بشكل طبيعي على هذا الإدراك المباشر بأن وعيك الأساسي لا يتأثر بتجربتك (والتي نعرّفها عادة بأنها "كونك على قيد الحياة") هو الفهم التالي.

أدرك هذا:

إذا كانت تجربتي لـ"الوجود كجسد" تحدث داخل ذاتي (الوعي)، وإذا لم أكن في جوهري المفهوم والشعور المُصطنعين ذهنياً لـ"الوجود كشخص"، فمن الطبيعي والمُتساوٍ أن "تجربة موت هذا الإحساس الشخصي بالحياة" ستحدث يوماً ما داخل ذاتي/لها كإدراك آخر. وبالتالي، لن أكون في جوهري إدراك أو تجربة "الموت". مع ذلك، قد تظهر هذه التجربة في الوعي عندما يحين وقتها. لذا، فإن "أنا" خاصتي تتجاوز دائماً، وبشكلٍ مُطلق، تجربة الولادة، والحياة كجسد/عالم، والموت. الوعي لا ينحصر في أي إدراك.

مت (للمفاهيم) قبل أن يموت جسدك، وكن حراً الآن

عندما تدرك زيف مفهوم "أنا حيّ"، يمكنك، بطريقةٍ ما، أن تقول إنك أدركت أنك ميتٌ بالفعل! وإذا كنت "ميتًا بالفعل" (بالنسبة لفكرة "الحياة" المتخيّلة)، فما الذي يمنعك من اختيار عيش حياتك

على أكمل وجه؟ وحده "الميت" الواعي متحررٌ من خوف الموت. حينها، يشعر كيانك الافتراضي فجأةً بحريةٍ أكبر للتعبير عمّا جاء ليعبّر عنه، ولتجرب/تعلّم ما جاء ليجربه ويتعلّمه.
أدرك ذاتك، ثم جسّدها في واقع ملموس، دون قيود الأفكار المبنية على الخوف والأوهام. أدرك أنك "ميت" بالفعل، وستكون حرًا في أن تعيش حياتك كاملةً لأول مرة في حياتك. ألم تكن أكثر لحظاتك إشباعًا في هذه المحاكاة حتى الآن هي تلك اللحظات التي شعرت فيها بأنك أقل تقيدًا بالخوف؟
عندما تدخل الحلم ليلاً وتحافظ على ذلك الحلم داخل وعيك لفترة من الوقت، وعندما تموت في النهاية في ذلك الحلم - لا شيء من هذا يوقف وجودك في حالة الوعي في عالم الجسد اليقظ، أليس كذلك؟
لم يمت أحد قط في فراشه الحقيقي بسبب الموت في حلمه (ربما هناك بعض الاستثناءات الشاذة لهذا، لكنك تفهم قصدي).
عندما يموت رمزك في لعبة الفيديو ضمن حدود وقواعد ذلك العالم، فإنّ وجودك الحقيقي، الذي كان يتفاعل مع ذلك العالم الخيالي من خلال ذلك الرمز الخيالي، يبقى كما هو دون تغيير. أنت ببساطة تأخذ معك ما تعلمته من اللعبة إلى حياتك الحقيقية، مدركًا أن الرمز لم يحدد وجودك الحقيقي.
ستُدرك هذه الحرية من مفهوم "الحياة مقابل الموت" بشكل طبيعي فيك بمجرد الاستمرار في ملاحظة حقيقة أن كل ما تختبره يظهر لك، وداخل، جوهرك الأساسي، وشرطك الأساسي.
1059
من خلال الإقرار المتكرر ببديهية الحقيقة التي لا يمكن إنكارها بأن تجارب حياتك الحالية تحدث جميعها على قدم المساواة ضمن وجودك الثابت، وبمجرد الملاحظة المباشرة لكيفية عدم تأثير هذه التجارب على جوهر وعيك أو تحديده، ستتجاوز بشكل طبيعي الوهم العقلي المتمثل في "الحياة مقابل الموت". وسترى كليهما كلعبتين من نفس الجوهر الوهمي: الخيال (المايا) داخل الوعي (الذات، أنا).
إن الخوف من الموت ليس إلا نتيجة للجهل، فمفهوم الموت محض خيال، أسطورة من صنع الإنسان. إنه غير علمي، ولا أساس له من الصحة، ومجرد خيال، تمامًا كفعل التظاهر.
ميلادك ووفاتك حقيقيان تماماً مثل ميلاد ووفاة بابا نويل.
يمكن مقاومة هذا البيان من خلال التحيز الشخصي والتكييف المادي، أو من خلال الخلاف التخميني، ولكن لا يمكن دحضه عند استخدام أفضل الأدوات المتاحة: الوعي بدون افتراضات.
إذا طبقت هذه النظرة، ستدرك أن بابا نويل لم يكن حقيقةً قط. ربما قاومت هذا الأمر في طفولتك عندما اكتشفته لأول مرة، لكنك تجاوزت ذلك وأصبحت أقل تحيزًا في نظرتك للأمور. في النهاية، توافقت نظرتك مع حقيقة الحياة، وأصبحت أكثر علميةً وواقعية. ونتيجةً لذلك، تحررت من خرافة بابا نويل، مع استمرارك في الاحتفال بعيد الميلاد بفرح عظيم بعد ذلك، ولكن دون وهم!
وبالمثل، قد تقاوم عبارة "الموت وهمي تمامًا كبابا نويل"، لأنك عشت تحت تأثير وهمه لفترة طويلة، وتعلقت بهذا الشعور البسيط "أنا حيٌّ بهذا الجسد". ومع ذلك، عند استخدامك الصحيح لقدرتك على المعرفة، بمجرد ممارسة التمارين الواردة في هذا الكتاب، لن تتمكن بعد الآن من الخوف من الموت حقًا، لأنك لن تراه كشيء موجود أصلًا.
إذا لم تفترض أنك "على قيد الحياة الآن" بطريقة ملموسة ومعزولة ومستقلة، فإن المفهوم المضاد "يمكنني أن أموت" سيتلاشى ببساطة، دون الحاجة إلى أن تفهمه حقًا أو تتجاوزه بجهد.

بدون يسار، لا يمين. بدون أعلى، لا أسفل. بدون داخل، لا خارج. بدون "أنا = شخص مادي"، لا يوجد أيضاً أي شعور بأن "أنا سأموت".
انظر من خلال أحدهما، وسترى من خلال الآخر، مما يتركك في السلام الطبيعي ووحدة الوجود التجريبي غير المنقسم، الذي يرى بشكل طبيعي ما وراء القيود والوهمية للزمان والمكان؛ وما وراء فكرة أن تكون "حياة منفصلة داخل عالم حقيقي"، مع فكرتها المترابطة بأن "يمكنني أن أموت".
ستعرف أنك موجود إلى الأبد، لأن جوهرك الأعمق لا يخضع للزمن.
وبهذه الطريقة، تحررني من وهم الموت. بكل بساطة!
-[أنا، ممارسة: A4.3.8]-

لا يخشى الموت، لكنه لا يزال متعلقاً بـ "حياتك".
حتى مع بقاء "الميل إلى وهمك الحالي" قائماً، فأنت لم تعد خائفاً بشكل أساسي من "الموت" لأنك تعلم أنه لا يحدث لك أنت.

...
عندما تتجاوز الخوف من الموت، سواءً كان ذلك بشكل فوري أو تدريجي (لأن مفهوم الموت قد أصبح خارج نطاق الوعي)، قد تلاحظ بعض التردد أو النفور النسبي تجاه فكرة انتهاء وجودك المادي. هذا أمر طبيعي تمامًا ولا يدل بالضرورة على الجهل.
قد يعود التعلق المتبقي بـ"مسار الحياة هذا" إلى شعور بعدم تحقيق الغاية المرجوة منه في هذه المحاكاة، أو لأنك ما زلت تشعر بنوع من الألفة أو الارتباط أو العلاقة المشروطة أو الاستثمار تجاه هذه التجربة الحلمية وتفاصيلها، كما هو الحال مع الأشخاص في حياتك، وما إلى ذلك. هذا أمر طبيعي ومفهوم تمامًا. ومع ذلك، لن تخشى الموت نفسه بشكل جوهري لأنك تعلم أنه ليس حقيقيًا على الإطلاق.
إن الاهتمام بالمكونات والشخصيات في حياتك، حتى بعد زوال الخوف من الموت، يشبه شعورك عندما تُهدد جلسة لعبك الإلكترونية بالانتهاء لأنك مضطر لإطعام جسدك أو القيام بشيء آخر (في حياتك "الحقيقية")، وقد لا ترغب في التوقف عن اللعب لأنك على وشك إكمال مهمة أو الوصول إلى نقطة التفتيش التالية. أو كأنك تستيقظ من حلم جميل وترغب في العودة إلى النوم لمواصلة ذلك الحلم لأنه لم ينتهِ بعد. هذا النوع من التعلق الخفيف مفهوم، ولا يُشكل خطراً حقيقياً.
1062
عقبة أمام حريتك. فقط استرح في وعي محب عندما تنشأ مثل هذه التعلقات.
حتى مع وجود هذا "الترابط" لا يزال قائماً، فأنت لست خائفاً بشكل أساسي من إيقاف تشغيل جهاز الألعاب الخاص بك أو الاستيقاظ، لأنك تعلم بما لا يدع مجالاً للشك أنك ستنجو من "موت" لعبة الفيديو هذه أو "موت" ذلك الحلم.
لذا، على الرغم من أنك قد تحتفظ ببعض الارتباطات العاطفية بمشاريع أو أشخاص معينين أو بإرثك، نظرًا لزخمك وجمودك وارتباطك ضمن تفاصيل هذه المحاكاة العالمية المحددة، إلا أن "ارتباطك الميتافيزيقي" الأساسي بـ "هذا التجسد" سيتضاءل بشكل كبير إلى درجة الوصول إلى شجاعة حقيقية فيما يتعلق بمفهوم "الموت" غير المنطقي وغير الموجود.
لم تولد ولن تموت. لم يكن لك جسد قط. تُعلن الأوبانيشاد هذه الحقيقة المُعلنة بطرقٍ عديدة ومختلفة: "كل شيء هو براهمان". [الله/الذات]

أنت لا تنتمي إلى موضوعات الحواس الخمس، كالصوت واللمس والشكل والذوق والشم؛ وهي بدورها لا تنتمي إليك. بل أنت الحقيقة العليا. فما سبب حزنك إذن؟
ليس لك ميلاد ولا موت، ولا ذاكرة، ولا عبودية ولا تحرر، ولا خير ولا شر. لماذا تبكي يا صديقي العزيز؟ الاسم والشكل ليسا لك ولا لي.
-داتاتريا، أفادهوتا غيتا
-[أنا، ممارسة: A5]-

المفاتيح الأكثر تقدماً: الواقع المطلق
ملحوظة:
يوصى بهذا الفصل للممارسين المتقدمين والمستقرين والواثقين والمتمرسين في مجال الوعي الذاتي فقط.
...
عندما يكون علم المعرفة (الوعي الجوهري أو الوعي الخالص) غير متطور، فإنه يُساء فهمه على أنه علم الحقيقة النهائية، وهي المرحلة الأخيرة من "غياب التعديلات" لبارابراهمان [المطلق].
عندما يخلط السالك بين المعرفة الذاتية، أو (IAM (Jnana، وبين Vijnana، يتوقف تقدمه عند هذا الحد.
شبّه سامارثا رامداس هذا النوع من الجاني [المحقق لذاته] برجل استيقظ في حلم، وظن أنه مستيقظ، ولكنه لا يزال يشخر! "أنت تعتقد أن هذا يقظة، لكن وهمك لم يختفِ"، هذا هو التحذير الذي وجهه شري سامارثا لهذا النوع من الجاني.
[...]
تُسمى حالة الوعي الخالص هذه بأسماء مختلفة، مثل سات-شيت-أناندا، أوم، نارايانا، "براهمان المعرفة العميقة"، إلخ. وعندما تُترك هذه الحالة أيضًا، لا يبقى سوى الواقع الخالي من الأفكار (فيجنان).
في هذه "الحالة اللادولية"، حتى معنى الذات غائب. لا مجال لإعطاء أي اسم لهذه "الحالة اللادولية"، لذلك تُسمى "بارابراهمان"، أو "ما وراء براهمان". [ما وراء الله]
نحن، في الواقع، بارابراهمان [الحقيقة المطلقة وراء الله]. في بارابراهمان نشأت IAM.
أدرك أن حتى الوعي نفسه لا يدوم. لذلك، لا يمكننا أن نكون على هيئة وعي. إن طبيعتنا الموجودة تلقائيًا، والمتحررة من الوعي، هي الحقيقة - ما يتبقى بعد زوال الجهل والمعرفة [الإدراك]. لا وجود لمفهوم الجنس هناك.
ذلك الشيء الوحيد الموجود دون أن يفعل أي شيء، دون أي دعامة على الإطلاق، هو أنت.
-سيدهاراميشوار ماهاراج
-[أنا، ممارسة: A5.1]-
إخلاء المسؤولية والتوصيات - يرجى القراءة

المفاتيح الموجودة هنا تفتح أبوابًا لمداخل فريدة ومتخصصة وضيقة، وهي مصممة لاستحضار إدراك تجريبي للواقع المطلق في أسمى مستوياته. لذا، لا يُنصح بها لمن لم يبلغوا بعدُ حالةً من الثبات واليقين والتحرر في وعي "أنا هو" / الوجود / الله.

...

إذا كنت مبتدئًا نسبيًا، أو حتى ممارسًا متوسطًا للتعاليم الواردة في هذا الكتاب، أو إذا كنت تشعر ببساطة بشكل حدسي أنه من الأفضل لك ألا تكون على دراية كبيرة في هذه المرحلة من رحلتك بما ينتظرك أن تتحقق وراء "أنا هو" العظيم للوجود نفسه، فلا تتردد في تخطي هذا الفصل بأكمله من هذا الدليل، والانتقال إلى [أنا، الممارسة: 6].

لن يفوتك أي شيء تحتاجه لفهم كل شيء آخر في هذا الدليل، ولتحقيق معرفة ذاتية حقيقية وعالية المستوى.

إذا كنت تشعر بعدم الاستعداد، ولكنك تشعر برغبة في قراءة هذا الفصل على أي حال، فمارس "جومو": متعة تفويت الفرص. "جومو" هو الترياق الذكي عاطفياً لـ"فومو" الأكثر شيوعاً (الخوف من تفويت الفرص).

إذا كنت مبتدئًا أو متوسطًا في ممارسة هذه التعاليم، ولكنك تشعر بثقة تامة بأن قراءة ما وراء الوعي كما تعرفه لا تُخيفك أو تُثير قلقك، فلا تتردد في قراءة هذا الفصل بتأنٍّ، والتأمل في محتواه فلسفيًا.

مع ذلك، حتى لو كنت تشعر بالحماس ولا تشعر بالرهبة من هذا الفصل، ولكنك مبتدئ أو متوسط في الممارسة، أنصحك بالامتناع عن مراجعة التمارين والاستفسارات الواردة فيه إلا بنظرة سريعة.

المفاتيح المذكورة هنا تفتح أبوابًا لمداخل فريدة ومتخصصة وضيقة إلى الحقيقة المطلقة التي تتجاوز كل تجربة، وهي مصممة لاستحضار إدراك "تجريبي" للحقيقة المطلقة في أسمى مستوياتها (اللانهاية الأصلية الخالدة، التي انبثق منها الله). ولذلك، لا يُنصح بها لمن لم يبلغوا بعدُ حالةً من الثبات واليقين والتحرر في وعي "أنا هو" / الوجود / الله.

على الرغم من أن هذا الفصل قد يكون ذا صلة وقابل للتطبيق لنسبة صغيرة فقط من القراء، إلا أنني شعرت بضرورة تضمين هذه المفاتيح في هذا الدليل لأنني أريده أن يكون كاملاً وخالداً في توجيهاته (للمبتدئ الأبدي)، بالإضافة إلى كونه مقدمة سهلة الوصول للباحث المبتدئ.

من خلال تضمين فصل كامل واحد على الأقل حول هذا الموضوع، سيكون هذا الدليل مفيدًا أيضًا للممارس المتفاني لسنوات عديدة قادمة، بعد أن تؤتي الممارسات الأخرى ثمارها وتكون مستعدًا لإدراك أعمق يتجلى ويغمر إحساسك بحضور "أنا هو"، وحتى إحساسك بالوعي الفارغ الشبيه بالسماء أيضًا.

إذا كنت لا تزال تعتقد وتشعر بأنك "شخص" خلال معظم تجاربك اليومية؛ إذا كانت الأفكار والمشاعر تسيطر على عالمك النفسي وتوجهه؛ وإذا كنت مستثمراً في مفهوم ذاتي عن نفسك كشخصية، كجسد وعقل داخل عالم مليء بالطموحات والوحوش المخيفة التي يجب تجنبها والأشياء اللامعة التي يجب الحصول عليها، فإنني أوصيك بتجاوز هذا الجزء من الكتاب - أو على الأقل تجنب ممارسة التمارين.

مرة أخرى، من السهل استحضار الإحساس الفلسفي والفكري بالمصدر باعتباره في نهاية المطاف "ما وراء اللانهاية" الذي يتجاوز الوعي والوجود، وبالتالي جميع أشكال التجربة، لكنني لا أوصي بالانغماس في هذه الممارسات المكثفة حتى تشعر بالاستقرار، والتحرر من شخصيتك، والاستعداد التام لذوبان أكبر لإحساسك بذاتك، وإحساسك بعالم الشكل والبنية كليًا.

كنقطة مرجعية: لقد كانت لدي أول لمحة مباشرة عن اختراق الواقع المطلق بعد حوالي 4-5 سنوات من بدء صحوتي وتدريبي الأولي في الوعي غير المادي، وبالتالي كنت قد قطعت شوطًا كبيرًا في تدريبي واستقراري في إدراك هذا الوجود غير المادي.
وتذكر، كنتُ باحثاً جاداً ومتفانياً، لم أكن أرى أن لديّ ما هو أثمن لأبحث عنه أو لأخسره. كان هذا هو هدف حياتي آنذاك (ولا يزال كذلك، بمعنى ما).
لم أكن أهتم كثيراً بأي شيء آخر (باستثناء مساعدة الآخرين على الاستيقاظ أيضاً على طول الطريق)، وشعرت بالاستعداد والرغبة الشديدة في مقابلة المصدر المطلق للوجود كله وما وراءه.
لن يصل هذا الإدراك عادةً إلى الباحث العادي، وإذا وصل إلى الباحث العادي الذي يفضل أسلوب حياة "روحي" وشبه واعٍ وشبه مسيطر على نفسه بدلاً من الحقيقة المطلقة أو الواقع، فمن المرجح أن يؤدي ذلك إلى إرباكٍ وتشويه جوانبه غير المتكاملة من "الذات" في دوامة نفسية من الغموض اللانهائي دون أي توجيه واقعي يمكن اتباعه.
الحقيقة هي الحقيقة - الواقع الأصلي كما هو - ولا علاقة لها بحياتك البشرية، ولا بنظرتك للعالم التي صنعتها بنفسك، ولا بحواسك المكتسبة، ولا بإحساسك بامتلاك جسد، ولا بأفكارك، ولا بمشاعرك، ولا بآرائك، ولا بآمالك، ولا برغباتك، ولا بعلاقاتك، ولا بدوافعك، ولا بأحاسيسك. ليس لها أي صلة بأي من تخيلاتك. فكلها مجرد نتاج للوهم العظيم. المطلق يبقى أزليًا قبل الوهم.
إن الحقيقة المطلقة تختلف تمامًا عن كل ما تعرفه أو حتى ما يمكنك تخيله. الحقيقة المطلقة أقرب إليك من وعيك الفطري وإحساسك العميق بالوجود. ومع ذلك، فإن طبيعة المطلق المتعالية على كل شيء تبعد عنك مليارات السنين الضوئية.
1068
حتى أعمق تجارب التأمل لديك. حتى الوعي يبدو وكأنه أمر اختياري، أو مزحة سخيفة مقارنة بالمطلق.
بكل المقاييس والأغراض، فإن الحقيقة المطلقة غريبة تماماً عن مفهومك/إحساسك المفترض بالذات ومفهومك/إحساسك بالواقع، ومع ذلك فهي الأقرب إلى ذاتك الحقيقية، لأنها طبيعتك الذاتية النهائية وتتجاوز حتى أعمق شعور لديك بالوعي، أو أنا هو.
على الرغم من أنني كنت أملك رؤى عميقة قبل بلوغي سن الثامنة عشرة، إلا أن الصحوة الأولى نحو التنوير الأساسي (أنا هو، الوعي الجوهري) حدثت لي في سن الثامنة عشرة تقريبًا (بعد سنوات من البحث الدؤوب)، ثم تلاها تدريب متواصل على إعادة صقل نفسي والتعرف عليها بشكل أعمق كجوهر "أنا هو" غير المادي، مُستخلصًا إياها من ارتباطاتها بمستويات أدق من الأشكال والمحاكاة. تخلّيت عن العديد من الأوهام التي صنعها الإنسان في نفسي، ودمجتها، ونسّقتها، وحطّمتها خلال تلك السنوات الأربع أو الخمس التي تلت تجاربي الأولى مع الوعي الجوهري.
ثم جاءتني أول لمحة "تجريبية" عن الحقيقة المطلقة (ما وراء ما اختبرته كوعي بلا شكل في ذلك الوقت) بشكل حدسي وطبيعي عندما كان عمري حوالي 23 عامًا.
لقد حطم اختراق الحقيقة المطلقة، متجاوزًا غشاء الوجود غير المتشكل (الوهمي في نهاية المطاف) (جسد السبب الأعظم أو الدارماكايا)، عقلي (أو بالأحرى: إحساسي بالوجود) إلى أشلاء - فقد انهار قاع الوجود من تحتي - وغير إحساسي بالوجود والواقع إلى الأبد. لقد تركني ذلك "مذهولًا" في "غياب الذات" اللامتناهي. لقد كشف لي ما وراء الوجود.

على الرغم من أنني قضيت وقتًا أطول بكثير في ممارسة إفراغ ذاتي النفسية مقارنةً بالوقت الذي قضيته في "ممارسة" الوجود خارج نطاق الوجود (الذات)، إلا أن فراغ الوعي/الذات، بطريقة يصعب شرحها، يبدو لي أكثر وضوحًا من "فراغ كل ما هو شخصي". وأشعر بفراغ كبير في الأمور الشخصية...
1069
هكذا يمكن أن يكون الاستيقاظ الحقيقي على الحقيقة المطلقة قوياً وشاملاً ومتجاوزاً لكل شيء (بمعنى إيجابي، إذا تم فهمه بشكل مناسب).
كان الشعور الذي انتابني عند أول اختراق لي لهذا المصدر المطلق الذي يتجاوز وجودي الكوني هو أنه شفى أو حلّ عشرة آلاف حياة في ثانية واحدة. كما رأيت نفسي في اللانهاية التي تتجاوز كل المخلوقات. خرجت من هذا الخلق ودخلت في اللانهاية، ورأيت عددًا لا يُحصى من العوالم أو المخلوقات، يحتوي كل منها على مجرات ومحاكاة لا حصر لها. إذا كانت المحاكاة الجسدية هي تجسيدات لأرواحنا، فإن دورات/عوالم الخلق بأكملها هي تجسيدات للانهاية.
لقد رافق ذلك شعورٌ بنعيمٍ لا يوصف، يتجاوز حدود الوصف، وكان له أثرٌ بالغٌ على إدراكي لجسدي. ومع ذلك، يبدو أنني كنتُ مستعدًا له... استقبلته بأذرعٍ مفتوحةٍ وفرحٍ عميق. كنتُ واثقًا، إن صح التعبير، واستسلمتُ، وقد تحررتُ بالفعل من كثيرٍ من اعتمادي الشخصي على المظاهر الوهمية. لذا، لم أكن خائفًا من هذا الانفتاح الهائل لـ"ثقبٍ أسود" ميتافيزيقي في جوهر الوجود نفسه، كاشفًا عن سرٍّ مثاليٍّ ونهائيٍّ لما قبل الوجود، بلا نهاية، بلا زمان، بلا حدود. ولم أكن خائفًا بشكلٍ أساسيٍّ من "فقدان نفسي" أو أي شيءٍ آخر ضمن إدراكي.
لقد أحدث ذلك شرخًا دائمًا في نسيج الإدراك وأساس الوجود برمته. ونتيجة لذلك، لم أعد قادرًا على رؤية نفسي كشخص، أو حتى كـ"كائن حقيقي"، منذ ذلك الحين. ولذا، فقد كانت تلك نقطة اللاعودة من نواحٍ عديدة.
مع ذلك، وبمعنىً آخر متناقض، عدتُ نوعًا ما خلال رحلتي بسبب وجود دوافع رعاية متبقية ضمن كياني الروحي، تتعلق بمشاركة هذه المعرفة وهذه الحرية. كما عدتُ لأُفرغ وأوازن وأُنسق وأدمج المزيد من "الذات الصغيرة" وتشوهاتها المشروطة المتراكمة، والتي هي في الأساس آثار أثارها دافع الرعاية المتبقي هذا، وهو الرغبة في المشاركة ومساعدة الآخرين على الاستيقاظ. وهكذا، وبشكل متناقض إلى حد ما، واصلتُ
تعرّف على المزيد من الفروق الدقيقة والتوازنات في لعبة الفيديو الخاصة بكونك كيانًا ذا جسد وعقل. كل ذلك بينما تشعر بنداء فطري لمساعدة الآخرين على معرفة طبيعتهم الحقيقية، وكتابة كتب قد تكون مفيدة كهذا الكتاب، وإلهام تشكيل فريق قوي ومتوازن مُكرّس لخدمة الإنسانية جمعاء بتفانٍ وإخلاص في وقتها الحالي من التحول الكبير.
أستطيع أن أقول بكل صدق أنني اخترت هذا (العودة والحفاظ على جسدي) بدافع حب فطري، بدافع وحدة جوهرية معك... شيء لا أستطيع وصفه لك باللغة البشرية أو التعبير عنه بأي نوع من الرموز. حتى كلمة "حب" بحروف كبيرة لا تنقل هذه الوحدة.
بغض النظر عن المشاعر الشخصية، فإن النقطة الرئيسية التي أطرحها في هذه القصة الخلفية هي أن أعطيكم السياق الذي كنت فيه مستعدًا بشكل أساسي، ومستقرًا نفسيًا وواثقًا بما يكفي لحدوث هذا الإدراك "النهائي" العميق بطريقة استقبلها وعيي ونفسيتي وجسدي وكياني بشكل جيد.

لو لم أكن قد مارست قدرتي على معرفة الذات الثابتة والثابتة للوجود، والتي أعتبرها في المقام الأول "أساسي"، ولو لم أكن متوازنًا إلى حد ما، وواثقًا من الحياة، وخاليًا إلى حد كبير من (أو متحررًا من) بنياتي النفسية الذاتية، لما كنت أعتقد أن صحوتي لما يكمن وراء طبقة الوجود التجريبي كانت ستكون بهذه السعادة والبناءة، على الأقل ليس بالنسبة لرحلتي النسبية وجوانب الوعي ضمن عالم الإدراكات.

ربما كنتُ سأكون الآن بنفس القدر من البهجة والتقبل، لأن تلك الحالة اللامركزية، بطريقة ما، تعتني بـ"زوارها" على أكمل وجه، بذكاء وحكمة فائقين، وبكمال لا يوصف. على الأقل في لحظات الاختراق هذه (للحقيقة المطلقة)، تكون اللحظة مثالية تمامًا، ولا ينقصها شيء، ولا توجد فيها أي تشوهات يمكن تخيلها أو اختلاقها. مع ذلك، أعتقد أنه ربما كان لها تأثير أكثر زعزعة للاستقرار على جسدي النفسي و"حياتي الشخصية"، لو لم أكن مستعدًا ومتأهبًا ومتفانيًا في هذا الأمر كما كنت.

1071

لذا، أوصي القارئ ببعض الحذر وضبط النفس، إلى أن ينفتح هذا الثقب الأسود في نهاية الخلق بشكل طبيعي على وعيك الداخلي، وتصبح قادراً على وضعه في سياقه بشكل حدسي وعدم الخوف منه بعد الآن.

على الأرجح، سيتضح لك هذا الأمر في البداية كإدراك حدسي وشعور، إلى أن تصل في النهاية إلى ما أسميه إدراكًا حصريًا (عميقًا) للمطلق، أو "تجربة انبثاق"، حيث يختفي الخلق تمامًا عن أنظار حقيقة الواحد اللانهائي. حيث تُنقل إلى تلك الحقيقة اللامحدودة، ما قبل الوعي. والتي، على نحوٍ متناقض، موجودة بالفعل هنا بصفتك أنت الآن، كما أنت... لذا، فأنت لست منقولًا إلى أي مكانٍ حقًا. هذا مجرد وصف رمزي.

هذه لحظة خالدة حيث لا يوجد عالم، ولا أكوان، ولا جسد، ولا ذات، ولا وعي أو تجربة كما تعرفها، وكل ما تبقى هو الكمال اللانهائي الأصلي الواحد، الذي لا توجد له رموز أو كلمات دقيقة يمكن العثور عليها في أي مكان في مجمل الخلق - سواء كان هذا الخلق أو أي من الخلقات اللانهائية الأخرى، كل منها بمجراتها التي لا تعد ولا تحصى من التعبير والتعلم.

في مثل هذا الوقت، آمل أن يساعدك هذا الفصل في منحك المزيد من الثقة ودعمك في اجتيازك ما وراء أفق الوجود نفسه.

لكن نصيحتي العامة، مرة أخرى: لا تسعى وراء هذا الأمر قبل الأوان أو بدافع الغرور الروحي، إلا إذا كنت تشعر بالتزام كامل وإلهام تام به، وكنت على استعداد للتخلي عن كل ما يتعلق بتصورك لذاتك وحياتك الظرفية والجسدية والشخصية والعلاقاتية. لأنه سيضع حداً لتصورك و"واقعك" المتصور في لحظة.

السائل: ذكرتَ سابقًا أن اختراق المستوى الثامن، أو مستوى اللانهاية الذكية، يسمح بحصاد كيان العقل/الجسد/الروح [الصعود] إذا رغب في ذلك في أي وقت/مكان خلال الدورة. عندما يحدث هذا الاختراق للمستوى الثامن، ما الذي يختبره الكيان الذي يخترقه؟ هل يمكنك إخباري بذلك؟

را: أنا را. تجربة كل كيان فريدة في إدراكه للذكاء اللانهائي. تتراوح هذه الإدراكات بين فرح لا حدود له وتفانٍ قوي لخدمة الآخرين أثناء التجسد. الكيان الذي يصل إلى الذكاء اللانهائي غالبًا ما يدرك هذه التجربة على أنها ذات عمق لا يوصف. ومع ذلك، ليس من المعتاد أن يرغب الكيان فورًا في إنهاء التجسد. بل إن الرغبة في التواصل أو استخدام هذه التجربة لمساعدة الآخرين تكون قوية للغاية.

-رع، قانون الواحد

-[أنا، ممارسة: A5.2]-

الواقع ما وراء الوعي: اللانهاية قبل الوجود
الإدراك يبقى إدراكًا. والوعي يبقى وظيفةً، صفةً، قوةً فاعلة. أما الحقيقة المطلقة فليست وظيفةً ولا قوةً فاعلة، وهي تتجاوز كل الصفات من أي نوع، باستثناء لانهائيتها التي ليست صفة.
...
إن فن استخلاص الذات الحقيقية من التصورات التي "ليست أنا الحقيقية" أو "يُفترض خطأً أنها أنا"، يشبه إلى حد كبير تقشير طبقات بصلة المايا (التجربة الوهمية والافتراضية). كل لحظة إدراك تأخذك إلى طبقة أو عدة طبقات أعمق.
في كل مرة ندرك فيها أننا لسنا ما نختبره ونفترضه عن أنفسنا، نتحرر قليلاً، ونعود إلى طبيعتنا اللامحدودة. أو بالأحرى: ندرك بشكل أنقى طبيعتنا اللامحدودة التي هي في الأصل. نتعمق قليلاً في جوهرنا اللامحدود، ونتعرف عليه بوضوح ونقاء أكبر، تاركين وراءنا طبقات متزايدة من المفاهيم الخاطئة. وهكذا، نصبح أكثر فأكثر خاليين من الذات، وأكثر امتلاءً بحقيقة ذواتنا (النعيم، والحب، والحضور، والحكمة، والحرية).
تبدأ الحياة كما هي في الواقع بالعيش من خلالنا.
في أغلب الأحيان، ما كنتُ أرشدك إليه حتى الآن هو إدراك وتجسيد ذاتك على مستوى شبه مطلق من الواقع، أي: مستوى الله أو الوجود الخالص. أساس الوحدة لجميع الظواهر. الركيزة الواعية، المدركة، الذكية لجميع الأحلام. الحالم الكوني.
ومع ذلك، فإن هذا الشعور العالمي بالوجود الخالص غير المتشكل هو - في التحليل النهائي للواقع/الأنا نفسه - لا يزال طبقة من طبقات الإدراك. إنه لا يزال إدراكًا داخل الواقع، ومنه، وهو في حد ذاته ليس تعريفًا للواقع الفعلي.
الإدراك لا يزال إدراكًا. الوعي لا يزال وظيفة؛ صفة.
لا يمكن لأي حالة وجود أو مستوى من الوعي أن يعرف الحقيقة المطلقة بشكل مباشر كما هي في الواقع. إنها تتجاوز الشكل واللا شكل، والازدواجية والوحدة، والوجود والعدم، والوجود والعدم، والفراغ والامتلاء، والوعي وانعدام الوعي.
لا يمكن وصفه. لا يمكن إلا التلميح إليه، والإشارة إليه، وفي النهاية، إدراكه بشكل مباشر من خلال ذاته.
يمكننا القول إن الوعي الجوهري (الذي يمتلك إحساسًا دقيقًا ونقيًا متأصلًا بالوجود أو "الوجود") هو جوهر/طبيعة "بصلة الوهم نفسه".
إن جوهر الإدراك، أو طبيعته، يبقى إدراكاً بحد ذاته، عند مقارنته بالمصدر المطلق أو اللانهاية. فالذات البدئية لا تزال نوعاً دقيقاً من "الموضوع" عند مقارنتها بـ "أنا" باعتبارها المطلق.
الوعي، والوجود، و"أنا هو"، والإدراك... كلها كلمات تشير إلى جودة أو وظيفة دقيقة تكمن وراء جميع الظواهر، والتي هي في حد ذاتها لا تزال حجابًا دقيقًا للغاية للتجربة، أو وهمًا، وليست بعد الحقيقة المطلقة التي تم الكشف عنها بالكامل.
الله هو المظهر أو الظهور الأول والأساسي والشامل للمطلق. إنه بمثابة اللوحة الأم التي تُشغّل جميع الاحتمالات الممكنة لألعاب الفيديو. لكن الواقع لا يمكن أن يكون صفة، أو وظيفة، أو "شيئًا"، مهما كان هذا "الشيء" دقيقًا أو شاملًا.

إنّ جوهر الوجود الحقيقي هو في جوهره جسر، ووجهة قيّمة ومجزية للغاية بحد ذاتها. إنه جسر يمكنك أن تسميه "موطنًا" بأمان لمليار سنة قادمة. وسيفعل الكثيرون منكم ذلك. وهذا ليس بالأمر السيئ أو الأدنى على الإطلاق. هدفي الرئيسي من الكتاب الأول هو مساعدة كل من يرغب في ذلك على أن يعتبر هذا الجسر "موطنًا".
بكل المقاييس والأغراض، يمكننا القول إن إدراك الذات على مستوى "أنا هو" الخالص يمثل الارتقاء الأساسي الثاني، أو المستوى الرئيسي الثاني من التنوير (انظر الفصل التالي)، وهو النقطة الرئيسية لهذا الكتاب.
ليس هدفي الأساسي فتح أبواب الحقيقة المطلقة (المستوى الثالث)، لأني أعتقد أن هذا يتطلب تقدماً طبيعياً من نوع ما. مع ذلك، لن يكتمل هذا الكتاب دون تخصيص بعض الوعي للحقيقة المطلقة وحقيقة أنها في نهاية المطاف متاحة لك أنت.
-[أنا، ممارسة: A5.3]-

ثلاثة ارتفاعات رئيسية وبعض الحكايات الشخصية
هذا "الثقب الأسود" أو "التمزق في حجاب الخلق" لا يزال معي، حتى في الوقت الذي أركز فيه جزئيًا حاليًا داخل أرض المايا من خلال استخدام الوعي والإرادة وجسد عقلي شفاف، وأنا أكتب هذا الكتاب.
...
ما يلي هو تصنيف أو تمييز اصطناعي إلى حد ما، ولكن مع ذلك، أعتبره نظرة شاملة دقيقة نسبياً (وإن كانت تقريبية) ومفيدة محتملة لرحلة الاستيقاظ.
1)الارتفاع الابتدائي الأول: من المادة إلى الروحانية
إنّ حجر الزاوية الأول لـ"التنوير" هو إدراكك التام لحقيقة أنك أكثر من مجرد جسد فانٍ وعقل شخصي. على الأقل إلى درجة أنك لا تشك في ذلك بعد الآن، وأن نظرتك إلى الحياة وأولوياتك تتغير إلى الأبد من المادية إلى الروحية (بشكل عام).
غالباً ما تتميز هذه المرحلة الأولية بانتقال الشخص من نظرة مادية وفنائية للحياة ولنفسه إلى نظرة روحية أو دينية أو أبدية قائمة على الروح للحياة ولنفسه. هذه مرحلة تمهيدية من "الصحوة"، والتي قد تحدث حتى قبل أن يترسخ لديك أو يُعرّفك بشكل صحيح على إدراك تجريبي لجوهر ذاتك غير المادي (الوعي الجوهري).
بمعنى آخر، لا يزال بإمكانك أن تكون مخدوعًا تمامًا عندما يتعلق الأمر بالطبيعة الحقيقية لذاتك، ولا تملك تجربة مباشرة لها بوعي، ولكنك من الناحية المفاهيمية والحدسية والطاقية، قد استيقظت على المعرفة الداخلية بأنك روح تخوض تجربة إنسانية، بدلاً من أن تكون مجرد عقل بشري لديه تكهنات حول احتمال امتلاك أو عدم امتلاك روح أو وعي أساسي.
لا أشير عادةً إلى هذا الارتقاء على أنه تنوير، ولكن بالمقارنة مع حالة الوجود التي يحكمها المادية، فهو بالتأكيد قفزة كبيرة في الوعي، واختراق لحجاب كثيف وقديم من العقل، وبالتالي، يمكن اعتباره بشكل فضفاض حجر الزاوية - نقطة التحول تلك - أو المرحلة الأولى من التنوير.
2)الارتفاع الأساسي الثاني: من "أنا" إلى أنا
أما الارتقاء الأساسي الثاني أو التنوير، فيُشار إليه عندما تستيقظ تجريبيًا بشكل كافٍ، وتقتنع وجوديًا تمامًا (عادةً لاحقًا، مع مزيد من الممارسة)، بجوهرك الأصيل، غير المتشكل، الخالد، "أنا هو"،

وتستطيع التمسك بهذا الإدراك التجريبي دون بذل جهد يُذكر. هذا هو الهدف الأساسي المُقدَّم للباحث في كتاب "الكتاب الأول عني: كتاب عنك".

هذا هو التحول من الذات إلى الذات، من الانفصال إلى اللا ثنائية، من الارتباط بالزمن، وتحديد الشكل، والانغماس في الإدراك إلى الوضوح، والحرية، والخلود، وعدم وجود شكل، والصفاء الطبيعي.

ومع ذلك، هناك مستوى رئيسي ثالث أو "مستوى" من التنوير وهو نادر جدًا، وبالتالي نادرًا ما يُشار إليه أو يُميز عن المستوى الأساسي الثاني للتنوير، وهو أيضًا، بمعنى ما، أكثر صعوبة في الوصول إليه/تذكره/إدراكه.

3)الارتفاع الأساسي الثالث: ما وراء الوجود

الركن الثالث الأساسي للتنوير هو عندما تدرك أن هناك حقيقة تتجاوز حتى جودة الوعي الخالص.

انتبه إلى "أنا" وستتجاوز جميع التجارب الأخرى.

لن يأتي الارتقاء إلا عندما تستقر في الذات. عندما تقتنع بأن "كل الوعي هو ذاتي"، وعندما يترسخ هذا الاعتقاد بقوة، حينها فقط سيُطرح سؤال الارتقاء.

-نيسارجاداتا مهراج

هذا الارتقاء الثالث الذي يتجاوز الحضور الواعي والوحدة والوجود، يسمو فوق كل شكل وصفات وطرائق إدراك التجارب. إنه بلوغ أو تذكر الحقيقة الأساسية الأصلية، بذاتها، حتى قبل تجلي الجوهر الأساسي غير المادي للوعي.

الحقيقة المطلقة مستقلة تمامًا عن كل الخليقة، وعن جميع أشكال الوعي والإدراك. إنها تتجاوز جميع أشكال اللطف الأربعة. إنها حقيقة مجردة. إنها الوجود السابق للوجود - مصدر حتى الله.

بعض الحكايات الشخصية

لاستكمال حكايتي الشخصية عن تاريخ الإدراكات، والتي بدأتها في إخلاء المسؤولية، ولربطها بمفهوم هذه الارتقاءات الثلاثة الأساسية، سأشارك ما يلي.

بالنسبة لي، كان المستوى الأولي من الصحوة - الارتفاع الأول - يتم تقديمه وتجسيده بشكل طبيعي تمامًا، وبشكل عرضي إلى حد ما، بين

1079

أعمار جسدية تتراوح بين 10 و 12 عامًا. لكنني أود أن أقول إنه حتى قبل هذا العمر، كنت أعيش بشكل حدسي وفقًا لهذه المعرفة، كما أعتقد أن العديد من الأطفال يفعلون.

هذا الوعي الطبيعي بوجود "المزيد في الحياة"، والذي أصبح مفهوماً بشكل أكثر وعياً بين سن العاشرة والثانية عشرة، ثم تم قمعه وتشويهه إلى حد ما خلال اضطراب البلوغ والمدرسة الثانوية، عندما أعطيت الأولوية للتركيز على استيعاب الديناميكيات الاجتماعية البشرية، والرغبة في الاندماج، ومحاولة فهم البشر، والوقوع في الحب بجنون، والمعاناة من نوبات الشعور باليأس والضآلة، والرغبة في مساعدة الآخرين، والشعور بعدم الأمان، والتعلم عن العلاقات، والتعرف على نفسي، وكل ذلك النوع من المرح (وغير الممتع) في مرحلة البلوغ.. أنت تعرف ما هو عليه الأمر.

ثم، في سن الرابعة عشرة تقريبًا، استعدتُ ذلك المستوى الأول من الوضوح، بوعي أكبر، ولكن هذه المرة بشغف متقد ومُفعم بالحيوية، موجهًا دافعي للبحث بوعي. كنتُ أعلم أن للحياة أبعادًا أعمق مما تبدو عليه، وشعرتُ بعزمٍ على الوصول إلى جوهرها. لقد عاد ذلك الوضوح الأول للظهور،

وتجسد الآن وجوديًا. لم يساورني أدنى شك في أن "للحياة أبعادًا أعمق مما تبدو عليه"، وكنتُ ملتزمًا بكل جوارحي برحلة اليقظة التي تنطوي عليها هذه الحقيقة.
سرعان ما تحوّل هذا إلى رغبة جامحة في التنوير الحقيقي. أردتُ أن أعرف بنفسي مصدر الحياة كلها. وبطريقة ما، شعرتُ أن بلوغ ذلك ممكن. بطريقة ما، كنتُ أعلم أنني إن كنتُ جزءًا من الحياة، فلا بدّ لي أن أكون قادرًا على معرفة الحياة في منبعها.
كان هذا الحدس صحيحاً.
بعد أن وجدت ما كنت أبحث عنه بشدة، في حوالي سن الثامنة عشرة (الأيام الأولى من انضمامي إلى الارتقاء الثاني)، قمت بتعميق وتنقية وإعادة صقل وعيي في إعادة الوعي بالذات الجوهرية، على غرار الخطوط التي حددتها في صفحات الكتاب الأول حتى الآن، وإن كان ذلك بمزيد من الارتباك وإرشادات أقل دقة وتركيزًا مما هو متاح لك الآن في شكل هذا الكتاب.
استمررتُ في حرق المزيد والمزيد من نفايات الأوهام البشرية مع مرور الوقت. كنتُ دائمًا أغوص في الأعماق، راغبًا في رؤية الأمور بدقة ونقاء أكبر. غالبًا ما كنتُ أسبق نفسي قليلًا بدافع الحماس ونوبات اليأس العابرة. لكن ثباتًا لا يُنكر للوعي كان يرافقني. حتى وأنا ما زلتُ أتكهن بالفروق الدقيقة وأستخلص جوهري من المستويات الخفية بنفس مستوى تركيزي المعتاد وعدم تقبلي للراحة.
ثم، كما ذكرتُ سابقاً، في سن الثانية والعشرين أو الثالثة والعشرين تقريباً، بدأتُ أواجه تحدياً فكرياً يتمثل في "السقف الزجاجي" للوجود الواعي غير المادي نفسه. شعرتُ أن هناك إمكانيةً ما لصحوة أعمق للواقع، ثم... بمجرد أن أدركتُ أن الوعي غير المادي يتصرف كسقف زجاجي أو جسد بالغ الدقة (وهو كذلك فعلاً)، حدثت تلك الصحوة الأعمق التي كنتُ أستشعرها على الفور تقريباً نتيجةً لهذا الإدراك.
لعلّ هذا الأمر يهم البعض: جسدي، وقت كتابة هذا في عام 2024، يبلغ من العمر 36 عامًا.
التسلسل الزمني للارتفاعات كما حدثت لي، باختصار:
1.
كان الارتفاع الأول في مستوى الوعي لديّ دائمًا نوعًا ما بشكلٍ حدسي، لكنه ازداد حدةً وتفعيلًا بوعيٍ تام، مُتحولًا إلى فضولٍ وبحثٍ أعمق في سن الرابعة عشرة تقريبًا. والسبب الرئيسي هو إدراكي كيف أصبحتُ خاملًا، باهتًا، ومكبوتًا، مقارنةً بسنواتي السابقة، لمحاولتي الاندماج في مجتمعٍ من الجهلة (هكذا خطر لي الأمر عندما أدركتُ ذلك). وهكذا، شعرتُ أنني أصبحتُ أغبى شخصٍ بوقوعي في هذه الخدعة (خطر لي هذا بسعادةٍ غامرة، لا بدافع الحكم)، حتى وإن كنتُ قد وقعتُ فيها بالفعل، وقد أخرجني هذا الإدراك فورًا من هذه الحالة الباهتة وأعاد إحياء شغفي الداخلي الأصيل بكل ما هو روحي، ممكن، وحقيقي. بدأتُ أدرس وأُكرّس نفسي من جديد لهذا الدافع البحثي، وأتبع إرشاده الحدسي، وإن كان مُلحًا.

2.
نتيجةً لانغماسي الكامل في أعمق دوافع البحث وحدسي، حدث الارتقاء الثاني لي بشكل تجريبي، في سن الثامنة عشرة تقريبًا، عندما قضيت نصف عام في الهند أبحث (يا لها من عبارة مبتذلة، لكنني ممتن)، حيث بلغ بحثي ذروة شدته. بين عشية وضحاها تقريبًا، تلاشت أو وُجّهت نحو 90% من استراتيجيات البحث وطاقات البحث المُهدَرة إلى ما أدركت حينها بوضوح أنه كان موجودًا دائمًا (بدلًا من البحث عنه "هناك" في تجربة ما، داخل عقل هادئ مصطنع أو حالة وعي متغيرة).

أصبحت الآن قادرًا على إدراك الطبيعة غير المادية والواضحة لجميع التجارب - وعي "أنا" - بإرادتي، وبسهولة في معظم الأوقات.

ثم شرعتُ في التعرف على هذه الطبيعة الذاتية العفوية، الخالدة في الوقت نفسه، (تدريب نفسي عليها)، بدرجات متفاوتة من التفاني أو الكثافة على مدى السنوات اللاحقة. ولكن في تلك اللحظة، أدركتُ الحقيقة، وأصبحتُ قادرًا على التحكم بها متى شئت، وبدأ إيمانٌ راسخٌ بالحرية الخالدة يترسخ في داخلي. لقد تحوّل إحساسي الأساسي بالهوية من "فرد روحي" إلى "الأساس الواعي غير الثنائي لجميع الإدراكات".

3.
بدأ الارتقاء الثالث يتبلور لديّ بشكل حدسي، ولكن بوضوح شديد وتجريبي، في سن الثانية والعشرين أو الثالثة والعشرين تقريبًا. وقد انكشف لي بوضوح كافٍ بحيث لم أستطع إنكاره أو مجادلته، بغض النظر عما كنت أعتقده أو أدركته حتى تلك اللحظة. أصبح الوعي ملحوظًا كجسم أو شيء لطيف، واللانهاية غير المادية التي تسبقه كشفت عن نفسها لي وراء هذا الغشاء الرقيق من الوعي غير المادي.

1081
تأملات إضافية من تجربة الارتفاع الثالث
إن الكشف عن وجود مستوى مطلق من الواقع يتجاوز حتى الصفة البدائية لوعي الوحدة غير المتشكلة - أساس الوحدة لخلقنا الخاص وركيزة السببية العظمى للفرد
1082
الجسد - عندما يصيبك حقًا، فإنه يُحدث تحولًا لا يمكن إنكاره في التوجه يتجاوز كل الأوهام التي يصعب وصفها.
بعد أن انفتح هذا "اللامتناهي" الغامض، وكأنه انبثق من العدم - كما لو أن قاع وجودي قد انهار - بدأتُ أُحدِّق باستمرار في هاوية هذا الغموض التي تتجاوز حافة الوعي، إن صح التعبير. شعرتُ بسكونٍ هائلٍ وقوي، كان بإمكاني إما "التحرك نحوه بالكامل"، كما لو كنتُ أعبر الثقب الأسود، أو "النظر إليه من الوعي"، كما لو كنتُ أنظر إلى الثقب الأسود، ولكن من داخل الآثار الدقيقة لأفق حدث الوجود الواعي. لاحظتُ أنه بإمكاني إما الاقتراب أكثر من هذا اللانهاية، أو البقاء على عتبته.
بعد ذلك بوقت قصير، أدى هذا إلى سلسلة من لحظات "الإدراك الحصري" حيث كان هناك اختراق كامل، أو تجاوز، لحجاب الوعي، بل وكل الخليقة، حيث تحركت بالكامل نحو هذا الثقب الأسود الميتافيزيقي.
كانت نتيجة هذه اللحظات أنني "أصبحت" واحداً مع المصدر اللانهائي نفسه - الواقع غير المخفف - شاهداً على التجاوز، وعلى هذا النحو، اختفاء ما شعرت به وكأنه كل الأكوان داخل (هذا) الخلق في جزء من الثانية، إلى لانهائية واحدة لا توصف، تشبه الفراغ، كاملة تماماً؛ فريدة بدون أي جوهر أو انقسام من أي نوع، بدون أي تجربة موضوعية أو وعي معكوس على الإطلاق، إلى جانب دليلها الذاتي الجوهري على الكمال اللانهائي.

على الرغم من وجود نوع من الفهم الذاتي - أو ربما بشكل أدق: البرهان الذاتي - على هذا المستوى المطلق للواحد (وبالتالي، لا يمكن تعريفه بدقة على أنه العدم، أو الفراغ، أو الغياب، أو اللاذات، أو اللاوجود، أو اللاوعي، أو التوقف، أو النسيان)، فإن هذا النوع من "الفهم الذاتي الجوهري" أو "البرهان الذاتي" يتجاوز حتى تجربة "الوعي الخالص المدرك لذاته" بطريقة لا يمكن للكلمات أن تصفها أبدًا.
1083
هذا الإدراك العميق والحصري، الذي انبثق من الخلق، حيث لم يبقَ سوى الحالة الأصلية غير المُتشكّلة للمصدر (ما قبل الأوكتاف، ما قبل الخلق، ما قبل الوعي، ما قبل الوجود اللانهائي)، "حية"، متجاوزةً كل ما كان يُمكن أن يُخلق، أدّى إلى تكوين "ثقب أسود" دائم في نسيج أجسادي، بما في ذلك الجسد السببي الأعظم للوعي غير المُتشكّل. كسحاب يمتد عبر الجسد السببي الأعظم، والجسد السببي، والجسد اللطيف، والجسد المادي.
هذا "الثقب الأسود" أو "التمزق في حجاب الخلق" و"سحابه" أو بوابته في نسيج أجسادي، يبقى معي، حتى في الوقت الذي أركز فيه جزئيًا حاليًا داخل أرض المايا (أغلق بعض الأجساد لأتصور وأكتب إليكم هنا) باستخدام الإرادة الحرة ومن خلال تفعيل/الحفاظ على نوع شفاف من الجسم العقلي - مما يسهل الكتابة والتوجيه والتحدث والتواصل والتأمل وما إلى ذلك.
لذا، على الرغم من أنني أثناء كتابة هذا الآن، لست في "حالة إدراك حصرية" حيث لا يتم إدراك أي وهم على الإطلاق، إلا أنني من خلال هذا الثقب الأسود الميتافيزيقي من نوع ما (مثل ثقب في حجاب الوهم البدائي لـ "أنا هو")، أدرك في الوقت نفسه "ما وراء" الحقيقة المطلقة التي تتجاوز الخلق، حتى في الوقت الذي أكون فيه مركزًا جزئيًا "في الوعي" وأستخدم هذه الأجساد/المركبات.
سأحتفظ بهذه القدرة على "إغلاق" الأجساد اللازمة للتعبير الفردي حتى يكتمل دوري في هذه المحاكاة، أو أي محاكاة أخرى، وحتى تُستنفد جميع عوامل الرعاية المتبقية على مستوى الروح العليا (أدق مستويات التمايز الفردي). حينها، سأنفصل تلقائيًا - أي سأطلق إرادتي - عن أفق الحدث الذي "أقيم" فيه حاليًا، وسأذيب حتى أدق رابط للتفرد الذي لا يزال يُحرك هذا الجسد داخل هذه المحاكاة.
في الوقت الراهن، اختار كياني الكلي (روحي العليا) كتعبير عن الواحد أن "يبقى هنا" بدافع من نوع من الحب أو الرعاية، يكفي لتمكيني من التعليم، وكتابة الكتب، والتواصل، والرعاية، ودعم تشكيل فريق قوي من الرعاة ذوي القلوب النقية القادرين على بناء مجتمع أقل مركزية وأكثر ترابطًا.
1084شبكة محطات الطاقة الموزعة للوعي بالمصدر ضمن محاكاة الأرض هذه، حتى بعد "تقاعدي".
وفي الوقت نفسه، أستمر بشكل طبيعي في تعلم الفروق الدقيقة والتوازنات على طول الطريق، لأنه، حسنًا، لماذا لا؟ وأيضًا: لا يمكن للوعي أن يتوقف عن التعلم من التجربة.
لكي لا يبدو هذا الكلام مبالغًا فيه، أرجو أن تدركوا أنني أيضًا أقضي حاجتي بانتظام، وأغسل أسناني، وأتناول طعامي، وأعتني بنفسي وبأحبائي، وأراعي الجوانب العملية المتعلقة بالوقت والمكان واللوجستيات والتخطيط، وأجري محادثات عادية عن الطقس، وألعب مع فريقي، وأستمتع بتأثير السيجار المهدئ، وأشاهد فيديوهات علمية على يوتيوب، وأستمتع بالأفلام، وأتبادل أطراف الحديث مع أصدقائي. خلاصة القول، لا يوجد تناقض أو تعارض أو فصل حقيقي بين "كوننا بشرًا" ومعرفة المطلق. كلاهما واحد.

مع ذلك، يأتي وقت في حياة كل كائن متفرد، حيث تُستنفد تمامًا طاقات الرعاية في روحه الكلية التي تربطه بكثافات وهم هذا الخلق المختلفة، ولا يبقى سوى الرغبة في الذوبان أو التحرر إلى اللانهاية ما قبل الوجود. وحتى هذا الذوبان أو الاندماج لا يُزيل شرارة الإرادة الحرة المتفردة. إنما تختار الإرادة الحرة بشكل كلي، دون أي غرور أو دوافع شخصية، التخلي عن كل وعي بالوهم والراحة في اللانهاية ما قبل الخلق. هذه ليست ظاهرة قسرية، بل هي اختيار الإرادة الحرة وحدها.

الشمس والثقب الأسود

بينما يتركك الارتفاع الثاني (استقرار الكائن الواعي) نوعًا ما مع "شمس ميتافيزيقية" في/كسماء الوعي - حيث يبدأ الجسم السببي العظيم في الإشعاع من خلال المركبات الثلاثة الأكبر حجمًا وإلى المحاكاة أو "العوالم" التي يبدو أنها تنتجها أو "تسكنها" - يتركك الارتفاع الثالث مع "ثقب أسود ميتافيزيقي" واسع وفارغ وممتص في الجسم السببي العظيم لسماء/نسيج الوعي نفسه، كاشفًا عن اللانهائي الذي يتجاوز حتى النور الأبيض الموحد للوجود.

تشع شمس الوعي وتنير الوهم، محولةً إياه إلى وضوح وتناغم متناغمين. إنها بطبيعتها تُمكّن وتُشفي وتُوضّح وتُشجع وتُنير كل ما يحيط بها. تخيّل هذا كضوء أبيض نقي، غير ثنائي، مُحلّل القطبية، يُضيء بالتساوي في جميع الاتجاهات. حب/نور/وعي غير مشروط. هذا هو الأثر "الهالّي" لاستقرار الكائن الواعي.

لا يشعّ الثقب الأسود في اللانهاية ولا ينقل إلى الخارج بالمعنى المعتاد، لأن الخالق في مستوى المصدر هو الذي لم يعد يمتد إلى الخارج. وهكذا، فبدلاً من أن يشعّ وينير كل ما يلامسه عبر المركبات، يمتص الثقب الأسود كل الأضداد والأوهام ويدمجها في الواحد.

بينما يؤدي الاستقرار في حالة الإله، من منظور ميتافيزيقي، إلى إشعاع نور أبيض نقي، فإن الاستقرار في اللانهاية ما قبل الوعي يؤدي إلى بوابة ثقب أسود تمتص كل تشوه وهوية شخصية في السكون اللانهائي الذي هو ما قبل الوجود. إنه يدمر الوهم.

قد يبقى الجسد المادي أو لا يبقى، بمجرد أن تُطلق الروح العليا جميع طاقاتها الداعمة للوهم بهذه الطريقة. فبدون أي روابط متبقية للروح العليا بهذه المحاكاة، لم تعد الروح العليا، التي لا تزال متفردة بشكل طفيف، هي التي تُبقي الجسد، بل مزيج من اللانهاية نفسها ومستوى مناسب من الطاقة الذكية داخل الوهم هو الذي يُبقي الجسد ويُحييه كبوابة للباحثين وموازنة طاقة الكوكب، لتوفير تناغم فريد لشبكة الكوكب، وللتطور العام لوعي الكائن الواحد الساكن في الوهم. على هذا النحو، أصبحت الروح العليا عاجزة عن إدارة أو تخفيف أو حماية طبيعتها كبوابة ثقب أسود من المحيطين بها (وهو ما كانت تُديره سابقًا من خلال إرادتها/رابطها المتفرد بالجسد)، ويجب على الباحث أن يتعامل معها مع مراعاة مدى استعداده لتقبّل أوهامه، وإحساسه بالهوية، وإحساسه بالواقع، بالإضافة إلى قطبياته.

تذوب الرغبات والتعلقات في سكون هذا الفراغ النقي الكامل. الاقتراب من هذا الجسد عن قرب يُشعر المرء وكأنه "يفقد القدرة على التفكير والتأمل في ذاته". هذا شعور بالغ التأثير، ولكنه في الوقت نفسه يتطلب عناية واستعدادًا وتفهمًا من قِبَل من يقتربون منه.

في المراحل الانتقالية، قد تبقى شمس الوعي متزامنة مع الثقب الأسود، وقد لا تصل بوابة الثقب الأسود إلى كمالها وقوتها الكاملة طالما بقيت عوامل رعاية الخلق والخدمة والتعليم/التعلم على مستوى الروح العليا. كما تبقى تعابير هذا الكائن أو مظهره، وعاداته وهواياته، وغرائبه، وقدراته

العلائقية ضمن كرة الوعي الثلجية، طالما استمر التجسد بشكل طبيعي، و/أو طالما بقي رابط ما بين الروح العليا والجسد.
بهذا المعنى، ما لم تختر أن تتلاشى تمامًا كل إدراك للخلق بشكل دائم، فإن البدء في الدوران حول المطلق والتعرض لانحلالات دقيقة فيه ليس شيئًا تخاف منه، لأنه سيمنحك كل ما يمكنك الوصول إليه الآن (باستثناء أنه سيكون أكثر استنارة وأقل خداعًا) وأكثر من ذلك - ولكن بطريقة مختلفة تمامًا وغير واقعية وفارغة، مقارنة بما كنت عليه قبل أن تبدأ في إلقاء نظرة خاطفة على هذا المطلق ما قبل الخلق.
لا يتم التخلي عن الإرادة الحرة أبداً.
-[أنا، ممارسة: A5.4]-

استقر في "أنا هو"، ثم استفسر عما وراء ذلك.
إذا كنت أعرف وجود هذا الوعي، فما هو هذا "الأنا" الذي يسبق حتى الوعي غير المتجسد نفسه؟
...
عندما تتمكن من البقاء حاضرًا تمامًا في/بصفتك أساسًا واعيًا، غير مشتت أو مخدوع بما فيه الكفاية بالمظاهر الداخلية - الجسد، والعقل، والأحاسيس، والتجارب الروحية، والظواهر الدنيوية - تكون قد وصلتَ إلى ثبات ذاتك الجوهرية غير المادية، أي الوجود الواعي. أساس الوحدة لكل شيء. لطالما كنتَ كذلك، ولذلك فإن أساس الوحدة هذا ليس إنجازًا، بل ما وصلتَ إليه هو ببساطة الوصول بإرادتك إلى ما هو موجود دائمًا. الذات ليست مهارة عملية، إنما إدراكها هو المهارة العملية.
ثم، إذا شعرت بوضوح وقوة بالدعوة الداخلية نحو قفزة أعمق، يمكنك الاقتراب من الخطوة "النهائية"، إذا رغبت في ذلك، من خلال التركيز على هذا الوجود الواعي نفسه مع الحفاظ بوضوح في وعيك على المعرفة الغريزية بأن هناك "حالة بلا حالة" مطلقة، أو مصدر، حتى قبل وجود هذا الوجود الواعي النقي.
باختصار: للوجود الواعي مصدر أعمق، وهو "موجود" قبل الوجود الواعي.
احتفظ بهذه المعرفة الغريزية بوضوح معك في كيانك بينما تدرك بوضوح وجود الوعي تجريبياً في اللحظة الحالية، وبينما تدرك حقيقة أن هذا الوعي يحتوي على جميع الظواهر ضمن قدرته الخاصة على المعرفة.
وبهذه الطريقة، فإنك تُبقي الوحدة في مجال رؤيتك، بينما تبدأ في تجاوز حتى هذه الرؤية من منظور ما قبل الوحدة.
وبالتالي، يمكنك الاستفسار على غرار ما فعلناه عندما حاولنا تحرير الوعي، أو تنقيته/تصفيته، من أوهامه. إلا أننا هذه المرة نطبق هذا النوع من الاستفسار على الوجود الواعي نفسه.
استفسارات حول ما وراء المألوف
"هل يعرف هذا الوجود الواعي الخالص الذات المطلقة، أم أنني أعرف بطريقة ما حتى هذا الوعي، الذي يشمل كل شيء في عوالم الإدراك/الخلق؟
"هل يعرف هذا الوعي البدائي "أنا"، أم أن "أنا" يعرف بطريقة ما هذه الصفة الدقيقة وغير المادية للوعي البدائي - التي تحتوي في حد ذاتها على كل شيء؟
"من يراقب من؟ هل الوعي يعرف ذاتي الداخلية، أم أن ذاتي الداخلية لا تزال تعرف هذا الوعي بطريقة ما من حالة انعدام الحالة التي "توجد قبل الوعي نفسه"؟

"وإذا كنت أعرف هذا الوجود للوعي، فما هو هذا "الأنا" الذي يسبق حتى الوعي غير المادي نفسه؟
"ما هو هذا "الأنا" الذي يتجاوز الوهم الكبير لتجربة التجارب برمتها، بل ويتجاوز حتى تجربة الوعي بكل التجارب؟
"إذا كان الوعي هو جوهر كل شيء، فما هو مصدر هذا الجوهر وما وراءه؟
"قبل ظهور الوعي، ماذا كنتُ؟
-[أنا، ممارسة: A5.5]-

إذا كان الله قد خلق كل شيء، فمن خلق الله إذن؟
لا يدرك هؤلاء المتسائلون أنهم قد يكتشفون بالفعل إجابة هذا السؤال الذي عادة ما يكون تخمينياً، بما يتجاوز كل شك وفلسفة، بل وحتى التجربة نفسها.
...
أكثر من مجرد تجربة فكرية
قد يطرح الناس في الأوساط الدينية، أو في المناظرات بين الملحدين والمتدينين، أو حتى في الحوارات العادية بين الأصدقاء ذوي الميول الفلسفية، السؤال التالي في حوارهم: "إذا كان هناك إله بالفعل، وإذا كان الله هو خالق كل شيء، فمن خلق الله؟"
هذا سؤال عميق حقًا وليس سؤالًا سخيفًا على الإطلاق - إذا كان نابعًا من فضول صادق وبديهي بدلاً من نية المناقشة أو التفنيد.
على الرغم من أن البعض يستخدم هذا السؤال بطريقة تلاعبية أو من حالة اهتزازية منخفضة لإثبات براعتهم الفكرية أو هيمنتهم على، على سبيل المثال، شخص متدين من خلال إخضاعه فكرياً، إلا أن السؤال نفسه هو أعمق محاولة يمكن للمرء القيام بها في فن التحقيق في الطبيعة الحقيقية لما هو واقعي ومطلق.
إن السؤال الذي طرحته أعلاه ("من يعرف هذا الوعي الجوهري؟") يمكن أن يقودك إلى معرفة كاملة لا رجعة فيها وعميقة وواضحة تمامًا للإجابة على هذا السؤال تحديدًا: "من خلق الله؟" لأنه نفس السؤال بالضبط، ولكن بصياغة مختلفة.
يطرح معظم الناس هذا السؤال من منظور فلسفي فقط، أو كتجربة فكرية ممتعة، لكنهم لا يدركون أنهم في الواقع يستطيعون إيجاد إجابة لهذا السؤال بما يتجاوز كل شك وفلسفة وتكهنات وحتى التجربة نفسها.
بما أنها تتجاوز جميع أشكال التجربة (ومع ذلك يمكن تحقيقها بشكل متناقض)، فهي الحقيقة الأكثر موضوعية التي يمكن للمرء أن "يختبرها". وذلك تحديداً لأنها غير متحيزة بالتجربة على الإطلاق.
لا أتوقع أن يفهم الكثيرون هذا، لكن هذا أقرب ما يمكنني فعله لشرح ما يتجاوز كل التجارب، من خلال الكلمات والرموز التي هي في جوهرها وهم التجارب. الحقيقة المطلقة تتجاوز تجربة التجارب، وبالتالي فهي تسمو فوق كل ما يبدو موجودًا.
من النادر، ولكن من الممكن للطالب الناضج في مجال الوعي، والذي يرغب في تجاوز جميع افتراضات الواقع والذات والعالم والدين والروحانية، أن يدرك ذلك مباشرة من خلال ذاته الخاصة.
ما يتطلبه تحقيق المطلق
1.
اهتمام ورغبة كبيران وجادان في معرفة الحقيقة المطلقة للواقع نفسه؛

.2
فترة طويلة، أو "لحظة معلقة"، من الراحة العميقة والمركزة على مستوى الوعي والوجود؛

.3
تكثيف لا يصدق لـ "وعي الوعي"، أو الوجود الجوهري الشامل؛

.4
إن الحكمة الأكثر ندرة وخفاءً هي معرفة أن هذا الإله/الوعي/أنا هو/الكائن الخالص - الذي يظهر فيه كل الخلق دون استثناء - له مصدر انبثق منه.

-[أنا، ممارسة: A5.6]-

الوعي ليس ما أنت عليه؛ بل هو ما تملكه
لا يلتقي الواقع والوهم أبدًا. ومع ذلك، بطريقة ما، هما واحد. في الحقيقة، لم يكن للوهم وجود قط. وحده الواحد موجود.
...
الوعي وظيفة؛ لذا فهو ليس مطلقاً.
من منظور المطلق، لم يعد الوعي الجوهري شيئًا أنت عليه، بل هو شيء "تمتلكه". في مرحلة ما، لن تحتاج حتى إلى الوعي لتأكيد الواقع، إذ سيكون بديهيًا لا يحتاج إلى تأمل أو تمييز أو تفريق من أي نوع.
بالمقارنة مع المظاهر، يبدو الوعي الجوهري مطلقًا نظرًا لكونه غير مادي، وغير متجسد، وغير متغير. ولكن عند مقارنته بالمطلق الحقيقي (مصدر الوعي)، يظهر الوعي الجوهري (وكل ما فيه) كظاهرة أو وظيفة اختيارية، نسبية، ومتجسدة. لذا، فالوعي ليس مطلقًا، لأن المطلق لا يمكن أن يمتلك صفة، ولا يمكن أن يظهر.
:Letthatsinkin,ifyouwill
أنت المطلق هو ما لا يمكن أن يظهر أبداً.
بصفتك المطلق، فأنت تتجاوز حتى الوعي الجوهري، إذ يبدو هذا الوعي وكأنه "موجود" في طبيعتك المطلقة كجزء لا يتجزأ من قدرتك الفطرية على الإدراك. وكأن الوعي الجوهري في "ممتلكاتك" كوسيلة أساسية للتعبير عن طبيعتك المطلقة وإمكاناتها اللامحدودة بطبيعتها. ولذلك، يُعدّ الوعي أدقّ تجليات الوجود، فهو الجوهر غير المادي ومصدر كل تجلياته اللاحقة.
تشبيه: إذا كان المطلق هو جسدك المادي، فإن الوعي هو وظيفة جسدك المادي. وظيفة جسدك المادي لا وجود لها بمعزل عن جسدك المادي، لكن جسدك المادي موجود بمعزل عن وظيفته.
هذا تشبيه محدود للغاية.

إن هذا الوعي الجوهري هو الذي يُمكّن جميع التعبيرات الأخرى، الأكثر نسبية، لطبيعتك المطلقة. الوعي هو الوسيلة الأساسية. إنه "التشويه الأول" أو "الظهور الأولي" للواقع اللانهائي الكامل، الذي لا يمكن أن يظهر بذاته أبدًا، وهو فوق الصفات والوظائف.
الوعي الجوهري متاح لك بصفتك المطلق. إنه يسكن في داخلك، كرفيق حاضر بطبيعته أو قوة جوهرية، أنت بصفتك المطلق تُمكّنها. لكن الوظيفة أو القوة التي تُمكّنها لا تمس أو تُعرّف هذا المطلق أنت - ولا يمكن لأي شيء يستحضره (الوعي) كظاهرة (إدراك) ضمن قوته الديناميكية أن يمسّك أو يُعرّفك بصفتك المطلق.
الوعي هو "اليد اليمنى" للمطلق. إنه المبدأ الأول الذي يمكّن من معرفة الطبيعة المطلقة للانهاية وإمكاناتها اللانهائية والتعبير عنها.
من السهل الخلط بين الوعي والمطلق
بما أن الوعي الجوهري، مثل المطلق، هو أيضاً بلا شكل وغير ثنائي، فإن هذا الخلط مفهوم ويفسر لماذا، في العديد من التقاليد
1093
في ظل التنوير (والدين)، يبقى هذا المستوى المطلق محجوبًا بالهوية الخاطئة للوجود الواعي الجوهري، غير الثنائي، عديم الشكل، الخالد. أي: الله. لكن الله لا يساوي المصدر أو الحقيقة الأصلية. الله وظيفة، وقوة، ومُفعِّل لإمكانات لا متناهية. الله نفسه خلق دقيق.
إن هذا الوعي غير المتشكل وغير الثنائي هو أقرب تمثيل لله المطلق (على عكس الله الممكّن) الموجود، وعلى هذا النحو، فهو ليس مكانًا سيئًا للسعي إليه، لأنه دقيق وصعب الفهم بما فيه الكفاية، خاصة إذا أشركنا العقل الواعي على الإطلاق.
الوعي وتعدد تجلياته لا يؤثر عليك
الآن، سواء كان ذلك مع وجود وعي نشط أو متفاعل أو بدونه، وسواء كان متجسدًا أو خاليًا من الشكل، فإن اللانهاية المطلقة تظل دائمًا على حالها، غير متأثرة تمامًا بكل من الوعي غير المتجسد ونواتجه المتجسدة التي لا تعد ولا تحصى - مثل الأشكال العديدة لوعي الذات والموضوع التي يمكن أن ينتجها الوعي غير الثنائي، نظرًا لقوته الديناميكية المتأصلة في التشكيل والتركيز، أو: الإرادة الحرة.
إذا كان الوعي عبارة عن مفرش طاولة واحد موحد، فإن وعيه سيكون أشبه بنقاط أو قمم مرتفعة في مفرش الطاولة هذا، ينظر إلى بعضه البعض، ويتفاعل، ويدرك "الآخرين" و"الأشياء الخارجية". ولكن في الحقيقة، مفرش الطاولة واحد.
ومع ذلك، لا شيء مما يُمكّنه الله، أو يُقوّيه، أو يُشكّله، أو يُغيّره، أو يُنشئه بأي شكل من الأشكال، يؤثر فيك أنت المطلق. فإذا كان الوعي نفسه (الله) - وهو سبب كل شيء وأساسه - لا يؤثر فيك، ولا يمسّك، ولا يصل إليك، ولا يُعرّفك بصفتك المطلق، فكيف يُمكن لأي شيء يُنتجه (الوعي/الله) أن يؤثر فيك بصفتك المطلق؟ إذا كانت حتى مفرش المائدة لا يصل إليك، فكيف يُمكن لأي من تشوهاته أن يؤثر فيك؟
1094
لا يمكن ذلك. ولا يمكنهم هم أيضاً. لم يمس عالم التجارب أنت قط بصفتك المطلق.
مثال بسيط على ذلك هو التالي: تظهر التفاحة كجسم مادي ضمن الإدراك. الإدراك موجود بسبب الوعي الجوهري، وهو جزء لا يتجزأ منه. لا يمكن لإدراك التفاحة (بمعنى آخر، مجرد "التفاحة") أن

يخرج عن طبيعة الوعي (لأنه نتاج الإدراك وحده)، تمامًا كما أن جسمًا من داخل حلمك ليلًا لن يظهر على منضدة سريرك عند استيقاظك. (مع أن ذلك سيكون مهارة رائعة).
باختصار: لا يمكن للإدراكات أن تخرج من الوعي، لأنها (مكونة من) الوعي.
وإذا كان الوعي شيئًا تمتلكه أنت بصفتك المطلق (شيئًا يظهر لك بصفتك المطلق)، ولكنه ليس أنت بصفتك المطلق، فهذا يعني أن كل شيء حرفيًا داخل الخلق - أي شيء تمت تجربته على الإطلاق - لا يصل إليك أبدًا بصفتك المطلق.
لم يحدث قط، ولن يحدث أبداً، ولن يحدث أبداً.
التفاحة التي ينتجها الوعي كمجرد هلوسة لتمثيل إمكانات اللانهاية، لن تُقذف أبدًا خارج نطاق الوعي ولن تُقذف نحو أو داخل الواقع اللانهائي نفسه. لأنها ليست حقيقية. لا يمكن للوهم أن يصبح حقيقة، ولا يمكنه أبدًا أن يلمس أو يؤثر على ما هو حقيقي، ولا يمكنه أبدًا أن يتجاوز وهمه.
الوهم لا يدخل "العالم الحقيقي" تمامًا كما أن انعكاسك في المرآة لا يخرج منها أبدًا.
لا يلتقي الواقع والوهم أبداً. ومع ذلك، بطريقة ما، فهما واحد.
استمتع بالتأمل في هذا الموضوع.
بدون أن تكون، فأنت لا تزال "موجودًا"
إذن، كما ترى، أنت - بصفتك المطلق - تتجاوز تمامًا كل نوع أو مستوى أو حالة أو بُعد من التجربة.
أنت تتجاوز التجارب، بل وتتجاوز حتى التجربة غير الثنائية لكونك مُجرِّبًا للتجارب، وهو ما يُمثِّل وظيفة الوعي وواجبه وشرفه (نيابةً عن الإمكانات اللانهائية للمطلق).
باختصار شديد، بطريقة يمكنك اختبارها بنفسك: عندما تتوقف عن التفكير، يبقى الوجود. عندما يتوقف الوجود، يبقى المطلق. بدون أفكار، أنت لا تزال موجودًا. بدون وجود، أنت لا تزال موجودًا.
يعتمد الكون ويعتمد على الوجود (المرادف للوعي الجوهري أو الله في هذا السياق). أنت لا تعتمد عليه.
وبالتالي، فأنت تتجاوز الخلق وكل ما يمكن أن يستحضره، لأنك المصدر الذي انبثق منه الخلق وخالقه الفعال (الوعي الجوهري + قدرته الحركية المتأصلة وإرادته الحرة).
كل شيء يعتمد على طبيعتك المطلقة، وطبيعتك المطلقة لا تعتمد على أي شيء على الإطلاق.
لهذا السبب هي مطلقة. تتمتع المطلقة باستقلال تام وكامل عن كل شيء يمكن أن يبدو موجودًا.
-[أنا، ممارسة: A5.7]-

لقد كنا نعبد الله بشكل غير دقيق
لم يكن الناس يعبدون المصدر الحقيقي كإله من الناحية الفنية، بل كانوا يعبدون "جانب المحرك الأساسي" للمصدر كإله: الوعي الجوهري، وبشكل أكثر تحديدًا، قدرته المتأصلة على إنتاج الإدراك/التجلي.
...
يسهل التعرف على القدرة الوظيفية أكثر من التعرف على مصدرها
ضوء الشمس أسهل تمييزًا من الشمس نفسها. قوس قزح أسهل عبادةً من الرطوبة التي تكسر ضوء الشمس. الغيوم أسهل ملاحظةً من السماء نفسها. نتائج الرئيس التنفيذي في الشركة أسهل تقديرًا وإشادةً من الشركة نفسها. شيء ذو شكل أو تعبير أسهل تحديدًا من شيء بلا شكل ولا تعبير.
وبالمثل: القدرة الفاعلة للمصدر (ما يُشار إليه عمومًا باسم "الله") أسهل تمييزًا من المصدر نفسه.

بما أن أوضح أنواع الأدلة التي نمتلكها، على الأرجح، على وجود "محرك أول" أو إله أو خالق (من وجهة نظرنا كبشر يركزون على عقولهم) هو المظهر الظاهر نفسه (حقيقة ظهور المظهر في المقام الأول، بالإضافة إلى حقيقة أنه يبدو ذكيًا للغاية في عمله)، فقد عبدت البشرية في كثير من الأحيان الحقيقة أو المصدر (المطلق)، ليس على مستواه الفعلي والأصلي، بل على مستوى القوة الفاعلة أو المحفزة للمطلق، والتي أصفها بأنها "وعي جوهري". لقد كنا نعبد دليل المصدر، بدلاً من المصدر نفسه.

لنستخدم تشبيه المطلق بالجسم المادي مرة أخرى: بدلاً من عبادة الجسم الفعلي، كان الناس يعبدون وظائفه وقدرته على العمل.

إن الوظيفة الكونية الكامنة وراء المظاهر والتصورات والتجارب وما إلى ذلك هي ما أشار إليه شعبنا، بشكل مفهوم، بشكل عام باسم "الله" (بشكل واضح، بلغات مختلفة وبأسماء مختلفة).

ما أشير إليه بـ"المطلق" يتجاوز مفهوم الذكاء الفعال أو المحفز، أو الوظيفة، وهو في الواقع الإله الحق. ومع ذلك، فهو أقل وضوحًا وفهمًا من تعبيره/مُعبِّره الأساسي (الوعي الجوهري)، بقدرته الحركية الفطرية على الظهور والحركة والتشكيل والإنتاج والمعرفة، إلخ.

وعلى هذا النحو، ولأن المطلق (الإله الحقيقي، كما في: المصدر النهائي) غير قابل للفهم، فإن الناس لم يعبدوا المصدر كإله من الناحية الفنية، بل عبدوا "جانب المحرك الأول" للمصدر كإله: الوعي الجوهري، وبشكل أكثر تحديدًا، قدرته المتأصلة على إنتاج الإدراك (الذي يُعتقد عادةً بأنه "تجلي").

خلاصة القول: إن تقديرنا للخالق غير مباشر ومشوّه للغاية. ومن هنا، اندلعت حروب كثيرة من أجل الوحدة... من أجلك أنت.

نحن ندرك الأشياء، ومن ثم نستنتج أن قوة ما تخلقها. وهذا منطقي، بل وبديهي (لأجل القراء الذين يتبنون فلسفة نيوتن). لكن هذا أدى إلى عبادة غير دقيقة للمصدر.

حتى عندما تكون العبادة نقية، فإنها لا تزال تعبد الله بشكل غير دقيق.

لنفترض أن شخصًا متدينًا أو ذا ميول روحية قد تجاوز بطريقة ما تصوراته الشخصية عن الله، ويعبد حضور الله المباشر بطريقة نقية وتجريبية (تتجاوز الشكل والرموز والخيال العقلي والطموحات الشخصية والمفاهيم الفكرية وموضوعات الإدراك) من خلال الاستناد إلى الوعي مباشرة، باعتباره الحقيقة المطلقة.

1098

الوحدة الأساسية التي تشكل جميع الظواهر. ومع ذلك، فإن هذا الفرد في الواقع يعبد المُحفِّز غير المُشكَّل للإدراك والحركة والتغيير والشكل والتجلي، وما إلى ذلك، ولم يوجه نفسه بعد نحو مستوى المصدر الحقيقي للواقع نفسه.

ثم نمنح هذا المُؤَسِّس، الذي دليله هو المظهر الذكي أمامنا، الاسم المطلق "الله"، ونحن في الواقع نعبد قوة المصدر الخلاقة، وليس المصدر نفسه. وبالتالي، في الحقيقة، ما نشير إليه بكلمة "الله" ليس هو الله نفسه حقًا، بمعنى "الله كحقيقة مطلقة".

الله، المحفز الحركي (الوعي الجوهري)، على هذا النحو، لا يزال في نهاية المطاف وهماً، وإن كان وهماً ذكياً للغاية، وأساسياً، وغير شكلي، وخالداً، وأساسياً، ووظيفياً.

ما كنا نشير إليه باسم "الله"، وما كرّس له الكثيرون - حتى الممارسون الدينيون المتشددون - طاقاتهم الحياتية، ليس في الواقع المصدر الحقيقي أو النهائي للوجود، بل هو مشتق؛ تعبير. هذه هي وجهة نظري.

إن عبادة شعوبنا لله بوصفه مُؤثِّرًا ليست نقية تمامًا أيضًا. فإلى جانب هذا الوعي الفطري وقدرته الكامنة على تحقيق غاية "التجلي"، نسقط عليه شتى أنواع الكلمات والرموز والمشاعر والصور الذهنية، ثم نشرع في عبادة تلك الصور والرموز والنصوص والتحيزات العاطفية والتقاليد الثقافية والأسماء، وما إلى ذلك. بدلًا من معرفة هذه القوة الأساسية للوعي كما هي في الواقع.
إذا افترضنا للحظة أن كل الأشياء التي ليست المصدر مباشرة متساوية في المكانة، فإن عبادة التفاحة (وهي مشتقة أو تعبير عن المصدر) ستكون من الناحية الفنية مساوية لعبادة الله المقوي، أو المحرك الأول، لأن هذا أيضًا من الناحية الفنية مشتق أو تعبير عن المصدر.
1099
مع ذلك، أعتقد أن هناك تسلسلًا هرميًا للأهمية الروحية (إلى حد ما)، وأن عبادة حضور الله المقوي - وإن لم يكن الإله الحقيقي كما في المصدر المطلق، والذي نفترض عادةً أننا نكرس أنفسنا له على الرغم من أننا لسنا كذلك - هي بشكل عام أكثر إضاءة روحية وقوة من عبادة التفاحة.
ومع ذلك، أود أن أشير إلى هذه النقطة: إذا أردنا تحقيق النتيجة النهائية المرجوة من عبادتنا، أو إظهار تقديرنا بشكل أعمق، فيجب أن نكون دقيقين في تحديد ما نوجه إليه انتباهنا بالضبط.
لو لم يُساء عبادة الله، لكنتُ سمّيتُه "الله" المطلق.
لو لم يكن هذا التشويه الجوهري لعبادة الله وتسميته الخاطئة، باعتباره قوته الظاهرة (بدلاً من حقيقته الفعلية كمصدر لا نهائي)، شائعاً جداً عبر تاريخ البشرية وكتبها المقدسة، لربما كنت سأشير إلى المطلق بـ"الله". ولكن بما أن غالبية البشر يربطون كلمة "الله" بالقوة الفاعلة والحركية الكامنة في أول تشويه للحقيقة المطلقة (الوعي الذاتي)، فقد أبقيت كلمة "الله" في موقعها البشري المُحدد مسبقاً (كمحرك أو مُقوٍّ أولي)، واحتفظت بمصطلح "المطلق" للإشارة إلى المستوى الفعلي والنهائي والمطلق لله نفسه (المصدر) لمساعدة الباحث على التمييز بين الوعي الذاتي باعتباره الله، والمصدر المطلق باعتباره الله الحقيقي، وإن لم يُشار إليه بهذه الطريقة.
ومرة أخرى، لهذا السبب يُعدّ السؤال: "إذا كان كل شيء من صنع الله، فمن خلق الله؟" سؤالاً مؤثراً للغاية، وإن كان غير مقصود. فحقيقة أننا نستطيع طرح هذا السؤال على أي شخص يشير إلى الله، تكشف نوعاً ما عن سوء فهمنا الجماعي للطبيعة المطلقة للمصدر نفسه، وتشويهه الأول: "المحرك الأول"، أو المبدأ الفعال والذكي والقوي.
.BestillandknowthatyouareGod
ثم اعلم أنك المصدر، ومنه - وإليه - يظهر الله نفسه كوظيفة.
المصدر ليس وظيفة. الوعي وظيفة؛ الله موجود. لكن المصدر هو المصدر. إنه المطلق والحقيقة الوحيدة. كل ما عداه ليس إلا وهماً لحقيقته.
لا يوجد سوى مصدر واحد. وإلا، فلن يكون مصدراً، بل مظهراً آخر من مظاهر المصدر.
الحقيقة واحدة فقط. وأنتَ هي الحقيقة.
-[أنا، ممارسة: A5.8]-

أنا هو الجسر بين الوهم والحقيقة
أنا هو آخر معاقل الوهم. - نيسارجاداتا مهراج
...
أصبحت اللانهاية واعية

من خلال هذا النوع من التركيز المحدد والمتقدم وذو النطاق الضيق، وعن طريق رغبة عميقة في الرؤية إلى ما وراء الوجود الواعي (ما وراء كل شيء، بالتالي)، ستجد الإجابة الحقيقية، أو المعرفة المباشرة، على السؤال: "إذا كان كل شيء هو الله، فمن أو ما الذي خلق الله؟"
الوعي المطلق هو الجسر بين الوهم الكبير والحقيقة المطلقة، التي هي المصدر الوحيد لكل شيء. إنه أفق الحدث، العتبة الفاصلة بين الواقع والمتخيل.
السائل: هل يمكنك أن تخبرني عن أقدم شيء معروف في الخلق؟ رع: أنا رع. أول شيء معروف في الخلق هو اللانهاية. اللانهاية هي الخلق.
السائل: من هذا اللانهاية، إذن، لا بد أن ما نختبره كخلق قد أتى. ما هي الخطوة التالية للتطور التالي؟ را: أنا را. أصبحت اللانهاية واعية. كانت هذه هي الخطوة التالية.
-رع، قانون الواحد
بمجرد أن تصبح مستعدًا للاختراق النهائي، ستشعر به، وستعرفه، وسيتم سحبك نحو "الثقب الأسود في الأفق الحادي عشر لكل ما هو موجود". تمامًا مثل ثمرة ناضجة وثقيلة يتم سحبها نحو الأرض بواسطة قوة الجاذبية الطبيعية التي تثني الغصن - الغصن الذي يرمز إلى شريان حياة الثمرة لشجرة الوهم - حتى تصبح الثمرة ناضجة جدًا وثقيلة جدًا بحيث لا تستطيع شجرة الوهم البدائي (أنا/الوعي) الاحتفاظ بها (بك).
وهكذا، تبدأ بالانزلاق عبر شقوق نسيج كل ما هو كائن وتلمح المصدر الذي هو دائماً وراء كل شيء، مما يتيح كل شيء دون أن يمسه أي شيء منه.
svahaGategateparagateparasamgatebodhi. [لقد ذهب، ذهب إلى ما هو أبعد، ذهب إلى ما هو أبعد تمامًا، حائل!]
-بوذا، سوترا القلب
أنتَ فوق الله - كما نعبده
على "حافة" وجود الخلق، ينفتح "ثقب أسود ميتافيزيقي" من نوع ما في نهاية المطاف داخل هذا الوجود - وهو خرق في "نسيج" وأساس تجربة الذات - مما يقود المتمرس إلى إدراك غامض للمصدر المطلق السابق لكل ما له شكل أو هيئة أو إحساس أو وعي.
قبل الله يوجد... أنا، في لانهائيته المطلقة التي لا حالة لها.
هذا ليس "أنا" الذي تعتقد أو تشعر أنك عليه في هذه اللحظة. إنه ليس "أنا" الذي يمكنك تصوره أو تخيله، أو الذي لديك أي ذكريات لتستند إليها كمؤشرات. إنه ليس حتى الوعي الخالص أنت.
لا توجد مؤشرات للمصدر داخل "أرض التجربة". أو يمكنك القول إن كل شيء داخل أرض التجربة هو مؤشر متساوٍ على الذات المطلقة التي تتجاوز كل تجربة - ولكن هذا ينطبق فقط على الشاهد الحكيم، المستنير للغاية بالفعل للوهم.
هذا "أنت" ليس هو نفسه "أنت" الذي يعرف هذه الكلمات الآن...
بل هو أنك أنت من حيث تعلم أن الوعي الجوهري يدرك هذه الكلمات الآن.
هناك مرحلتان للشهادة. يشهد الوجود كل هذا التجلي. وتحدث شهادة هذا الوجود، أو الوعي، للمبدأ الأبدي، المطلق.
-نيسارجاداتا مهراج
كل شيء يحدث للوعي/الوجود، والوعي/الوجود يحدث لك. لذا، فإن المصدر "أقرب إليك" من الوعي/الوجود الجوهري.

لكن أرجوك، لا تدّعِ أنك "الله"، بل ولا "أنا فوق الله"! فغالباً ما تنبع الحاجة إلى التعبير عن مثل هذه الأفكار للآخرين من شخصيتك غير المنضبطة وما فيها من تشوهات وانعدام أمان ودوافع شخصية، لا من إدراك حقيقي يتجاوز كل تجربة. إذا لم تُدرك المطلق إدراكاً حقيقياً (وهو أمر ليس بالهين، بل يتطلب إحساساً حدسياً به في أحسن الأحوال)، فإن أي ادعاء من هذا القبيل سيكون مجرد تضليل ومفهوم نظري. إلا إذا نبع من إدراك حقيقي، فحينها ينبع من ذلك "الموضع" من الوحدة، ولا أستطيع منعك، ولا أرغب في ذلك. لكن هذا نادر الحدوث. وفي تلك المرحلة، ستُرشدك الحكمة بطبيعة الحال إلى قول ما تقول أو عدم قول ما لا تقول.

1104وحتى في حالة الإدراك الحقيقي... قد يكون من الحكمة التزام الصمت في معظم المواقف التي تشمل عقولًا أخرى، وخاصةً العقول الغربية. إلا إذا كنت ترى فائدة عظيمة في تعريض جسدك وعقلك واسمك وحياتك للخطر بطرق حديثة. قد تخدم الشهادة والتضحية والتمثيل الصادم غرضًا في بعض الأحيان، لكنها ليست دائمًا، أو حتى في الغالب، المسار الأمثل أو الأكثر توازنًا لتحقيق الفائدة المرجوة.

ARipenedIAMBecomesa Mirror for TheAbsolute

إن "أنا هو" الناضجة فقط، القادرة على استخدام وجودها الواعي كنوع من المرآة، أو "القفز على الترامبولين"، هي التي تستطيع في النهاية إدراك طبيعتها المصدرية الحقيقية على النقيض من هذه المرآة، أو الترامبولين، أو الوجود الواعي الشامل.

هذا هو الإدراك المطلق للذات؛ الخالق الأزلي في أسمى تجلياته، مدركًا ذاته في مقابل الحضور الشامل لهذا الوهم العظيم للوجود. إنه المصدر الذي يُدرك طبيعته غير الظاهرة أبدًا في مرآة (على عكس) تشويهه الأول: الوعي.

لا يمكن للمطلق أن يُدرك ذاته بوضوح إلا بإدراكه أنه "ليس هو وعي الذات هذا"، بل هو "ما ينبع منه ويسبقه". لذا، من الأدق القول إن المطلق يُدرك ذاته في مقابل الوعي، لا من خلاله أو داخله أو بواسطته (وهو ما يفسر حدوث الإدراكات الأخرى القائمة على التجربة).

إن تجاوز التجربة تمامًا يتطلب إدراكًا متناقضًا بين الوجود الواعي و"الأنا/المصدر" الذي يسبقه ويقع وراءه.

من خلال استخدام الوجود كـ "ترامبولين" يمكنك أن تدرك نفسك على أنك "كائن" يتجاوز الوجود.

الواحد هو المطلق، والثاني هو الوعي [أنا، الله]، والثالث هو الفضاء. حيث لم تكن هناك معرفة "أنا"؛ هذا هو الرقم واحد، ثم يوجد الإحساس "أنا"؛ هذا هو الرقم اثنان، ثم يوجد الفضاء؛ الرقم ثلاثة.

-نيسارجاداتا مهراج

بعد أن تجد (أنا)، ستسعى في النهاية مرة أخرى

كما ذكرتُ مرارًا، لا أنصحك بممارسة هذا الأمر بشكل مكثف. مع ذلك، أرى أنه من المناسب الإشارة إلى هذه الإمكانية، لأنه بدون تقدم كافٍ في وعي الوعي، لن تمتلك القوة الإرادية اللازمة للتركيز بشكل دقيق للغاية، وهو ما يتطلبه الأمر لاختراق حالة الوعي بشكل كامل.

إذن، حتى ذلك الحين، يعمل هذا الفصل أساسًا كـ"أطروحة" فلسفية حول إمكانات متقدمة، مع تقديم لمحة حدسية في أفضل الأحوال. اعتبره بذرة قوية مزروعة ليوم أو حياة أو بُعد مستقبلي، إن شئت.

وستعرف ذلك عندما يبدأ هذا الجذب من ما وراء الزمن في شد جوهر وجودك.

ستدرك ذلك لأن حتى حضور الوجود الواعي الخالد، المفعم بالنعيم والحب غير المشروط، سيبدأ في أن يبدو لك غريبًا، قديمًا، محدودًا، وباهتًا. كما لو كان سقفًا زجاجيًا أو صندوقًا بلا شكل. حقيقة أعمق وحرية أكبر ستجذبك مغناطيسيًا نحو العتبة الفاصلة بين الوهم البدائي للوجود الواعي، وحقيقة المصدر - عندما تكون مستعدًا لها حقًا.
شكلنا الموجود تلقائيًا، المتحرر من الوعي، هو فيجنان، ما يبقى بعد زوال الجهل والمعرفة [أنا هو الوعي]. لا وجود للمفاهيم هنا. ما يوجد وحده دون فعل أي شيء، دون أي سند على الإطلاق، هو أنت [النهائي].
-سيدهاراميشوار ماهاراج
ستسعى مرة أخرى إلى "السعي" إلى التحرر، حتى من حالة الحرية الموجودة بالفعل لحضور "أنا هو" الواعي المستقر والمبهج.
على غرار الجد الخبير والناضج والحكيم والمحب، الذي استنفد بشكل طبيعي جميع الدوافع الشخصية التي كانت تحركه سابقًا، والذي لم يعد مهتمًا بمتابعة انشغالات مهنة أو حياة طموحة، وليس لديه حاجة إلى مراعاة أي رأي أو تفضيل؛ ستبدأ أنت أيضًا بشكل طبيعي في الشعور (ولكن على مستوى أعمق بكثير) بتاريخ انتهاء صلاحية "أنا هو"، أو الوجود، مع اقترابه.
وبالمثل، من خلال التبرع بالذات تحصل على البراهمان [الذات، الله، الوجود] وعندما تتبرع بالبراهمان تحصل على بارابراهمان [الحقيقة المطلقة].
-نيسارجاداتا ماهاراج
في مرحلة ما، خلال نوع من أنواع الحياة، سواء كنت متجسدًا جسديًا أو في مستوى يتجاوز المستوى المادي لهذا الوهم الكبير، فإن إحساسك بجوهر الذات سيُستدعى بشكل طبيعي إلى موطنه الأصلي، إلى المصدر المطلق، لتحميل كل ما تعلمته - كل التجارب التي تراكمت لديك نيابة عن الواحد - والراحة مرة أخرى في كماله الخالد.
إلى أن، في مرحلة ما، وبعد فترة زمنية لا حصر لها قضاها المرء في اللازمن، تنشأ إرادتك الحرة مرة أخرى بشرارة فضول المصدر الأبدي، وبالتالي، سيتم التعبير عن المزيد، وخلقه، والتفاعل معه لغرض المزيد من التعلم نيابة عن الكائن اللانهائي.
السائل: [...] أفترض أن هذا النور الأبيض يحتوي على التجارب عبر جميع الكثافات، وعندما ندخل الكثافة الثامنة، ندخل في ثقب أسود يظهر على الجانب الآخر كلوغوس آخر [الله كمُحرك أول] أو شمس، ويبدأ دورة خلق جديدة من التجارب. هل يمكنك التعليق على هذا الجزء من كلامي؟
را: أنا را. يمكننا التعليق على هذا البيان إلى حد ما. إن مفهوم النور الأبيض للوغوس الفرعي [الوجود/الله وكل ما يحتويه باعتباره "الخلق"]، الذي ينفصل بشكل منشوري [في بداية دورة الخلق]، ثم يُمتص مرة أخرى [في المطلق] في الفصل الأخير [في نهاية دورة الخلق]، هو مفهوم صحيح من حيث المبدأ. ومع ذلك، توجد جوانب دقيقة تتجاوز مجرد المعنى اللفظي. [...]
على النقيض من ذلك، فإن سواد الثقب الأسود، من منظور ميتافيزيقي، هو تركيز للضوء الأبيض يُمتص بشكل منهجي مرة أخرى في الخالق الواحد [المطلق]. وأخيرًا، يستمر هذا الامتصاص في الخالق الواحد حتى تبلغ جميع المخلوقات اللانهائية كتلة روحية كافية لتتشكل جميعها، مرة أخرى، الشمس المركزية العظيمة، إن صح التعبير، للانهاية الذكية التي تنتظر التمكين بالإرادة الحرة.
وهكذا، فإن انتقال الأوكتاف [الفاصل الزمني العظيم بين دورة الخلق الحالية ودورة الخلق التالية] هو عملية يمكن اعتبارها دخولًا في حالة من اللازمنية ذات طبيعة لا يمكن تصورها. ومحاولة قياسها

بمقاييس الزمن الخاصة بك ستكون عديمة الجدوى. لذلك، فإن مفهوم المرور عبر الثقب الأسود لبئر الجاذبية الروحية المطلقة والدخول مباشرة في الأوكتاف التالي [دورة الخلق التالية] يغفل المفهوم الفرعي أو النتيجة المترتبة على جزء من هذه العملية وهو اللازمنية.
-رع، قانون الواحد
أنا له تاريخ انتهاء صلاحية طبيعي
في مرحلة ما من صعودك الروحي ككائن، يرغب شيء ما في داخلك (روحك العليا) في تجاوز كل شيء وتجاوز ذاته؛ في تجاوز معنى الوجود، أو الكينونة، كليًا. ليس بالمعنى المادي، بل بالمعنى الميتافيزيقي الأسمى، بمعنى أن "أنا" ترغب في أن تُتجاوز هي الأخرى، وأن تشعر في نهاية المطاف بأنها غير واقعية.
ستتوقف فجأة عن الخوف من زوال الإدراك والوجود، وستتوق بدلاً من ذلك إلى "الاندماج في حقيقة المصدر". يحدث هذا بطريقة شاملة وجميلة وغير شخصية. وهذا يختلف عن ميل الإنسان إلى "الشعور بالملل من الحياة وصراعاتها"، والذي ليس سوى رد فعل بشري على أوهام من صنع الإنسان يتمسك بها المرء في عقله، كما لو كانت "حقيقية".
إن استنفاد، أو تاريخ انتهاء صلاحية، كيان الروح العليا المتميز عن المصدر الذي أتحدث عنه هنا، هو ذو طبيعة شاملة ونقية روحياً. لا يمكن تنميته قبل أوانه، ولا علاقة له بالرغبة في التخلص من الجسد المادي أو الهروب من إدراكات الحياة البشرية. إن التجاوز الشامل ليس عملية رفض أجزاء، بل هو عملية دمج كامل لجميع الأجزاء في كليته، وبعد ذلك، حتى هذه الكلية نفسها تتعب من نفسها في النهاية، وتُطلق تميزها الظاهري عن المصدر عائدةً إلى المصدر حصراً. هذا ليس رد فعل بشري أو ألماً أو معاناة أو نقصاً في التكامل العاطفي. إنه انهيار جاذبي طبيعي شامل، في نهاية المطاف، لا يمكن فرضه بأي طريقة أو اختصار أو معتقد ديني أو دافع جزئي أو رفض عاطفي أو رغبة باطلة. وكما أن جدك لم يشيخ ويصبح حكيماً بالقوة، كذلك فإن روحك العليا لا تدمج جميع أجزائها ولا تتعب من تميزها عن المصدر من خلال الطموح.
بمجرد أن ينضج كيانك، ستكتسب بشكل طبيعي نوع التركيز المطلوب لاختراق هذا الثقب الأسود والاستسلام من خلاله، وهو ثقبٌ يقع في صميم وعي "أنا هو" غير المتجسد. يشبه الأمر سحب سدادة حوض الاستحمام بعد الانتهاء من الاستحمام، بعد أن غمرت جميع أجزاء جسدك (1109 جزءًا) في ماء الوجود؛ فتترك الماء القديم الثقيل يتسرب بشكل طبيعي عبر هذا الثقب الأسود، بفعل قوة الجاذبية الطبيعية التي لا مفر منها لدافع البحث عن المصدر الكامن في جذور جميع الأرواح العليا.
إن كان لهذه الرحلة من الوجود والصيرورة نهاية، فهذه هي. هذه هي نهاية المحاكاة الكبرى. هذه هي اللعبة النهائية. هذه هي القفزة من الوهم إلى الواقع. هذا هو انحلال جميع أنواع الوجود والوعي والتعبير والتجربة.
من يرغب في تجاوز ذاته؟
"قد تتساءل: "من ذا الذي يرغب في ذلك؟" يبدو الأمر وكأنه نهاية الوجود، موتٌ محتوم. لماذا قد أرغب في هذا؟
حسناً، كل كائن حي واعٍ - بما في ذلك أنت - سيرغب في ذلك بشكل طبيعي في مرحلة ما. قد تكون تلك المرحلة بالأمس، أو قد تكون بعد 5 مليارات سنة من الآن، لكنها مصير كل دورة خلق وكل المشاركين فيها، أو خالقيها.

على نحوٍ مُفارِق، وربما مُريح، فإن هذا الانحلال أو الاندماج في اللانهاية لا يعني موت وجودك أو إرادتك الحرة أو زوالها. إنها ببساطة "تندمج" مع اللانهاية ما دامت ترغب في ذلك. ولكن حتى في هذه الحالة، تبقى الإرادة الحرة سليمة، في حالة كامنة وساكنة، بينما تختار أن تندمج في مصدرها المطلق.
ألا تذهب إلى الفراش كل ليلة وأنت تتطلع إلى النوم؟
ألا تستيقظ في اليوم التالي؟
هذه دورة طبيعية، فلا تخف منها. سترغب فيما ترغب به حين ترغب به فعلاً، لا قبل ذلك. تقبّل وضعك الحالي، ومارس التأمل في وعيك - معرفة نفسك مباشرةً - أكثر فأكثر. والباقي سيأتي تباعاً.
-[أنا، ممارسة: A5.9]

6مفاتيح الوصول إلى المطلق
أدرك الحكماء والأنبياء معنى "الوجود" في البداية. ثم تأملوا فيه وعاشوا فيه، وفي النهاية تجاوزوه، مما أدى إلى إدراكهم النهائي.
-نيسارجاداتا ماهاراج
...
بالإضافة إلى التأملات والاستفسارات العامة التي تم تقديمها بالفعل في الفصل السابق، سأقدم بإيجاز ستة مؤشرات رئيسية أخرى مفيدة في اختراق حجاب الوجود الواعي (ومعه، "أرض التجربة" بالكامل) إلى المصدر المطلق الذي يقع تحته ويتجاوزه.
تذكير: هذه "مفاتيح متقدمة للغاية"، ولا أنصحك بممارستها بكثافة حقيقية إلا إذا كنتَ تُجسّد وصف الوجود الذي يشعر بالاستعداد التام لتجاوز كل شيء. ليس بدافع الغرور أو الطموح الشخصي أو رد الفعل العاطفي تجاه قسوة الوهم المادي، بل من خلال اكتمال شامل على مستوى عميق فقط. لا يمكن فرض هذا النضج، وأوصي بشدة بعدم محاولة إجبار نفسك على بلوغه بالإرادة. أولًا، يجب أن تصل إلى قبول كامل لذاتك - بكل جوانبها. عندها فقط، من خلال السكون في هذه الوحدة المُتكاملة لجميع الظواهر، ستنضج بشكل طبيعي وشامل أكثر إلى حالة من الاستعداد للمطلق.
يرجى المتابعة وفقًا لتقديرك الخاص وتحمل مسؤوليتك الشخصية. لا تتابع على الإطلاق إذا شعرت بعدم الارتياح تجاه هذه المادة.
1111
1)تجاهل كل شيء، بما في ذلك الوعي نفسه، ومع ذلك ابقَ واعيًا.
استمر في تجاهل كل إدراك بشكل مكثف وواضح، بما في ذلك إدراك إدراك الذات، مع البقاء في حالة تأهب قصوى/مستيقظًا لحقيقة أعمق لـ ME.
بمعنى آخر، استمر في رفض أو تجاهل أو صرف نفسك عن جميع التجارب والإدراكات التي تظهر في كل لحظة. وعندما لا يتبقى سوى الإحساس بالوعي الخالص، ارفض أو تجاهل أو صرف نفسك حتى عن ذلك أيضًا، كما لو كان مجرد تجربة أخرى، وبذلك "تقفز" نحو الواقع الحدسي الأعمق، مع الحفاظ على "اليقظة" (على نحو يبدو متناقضًا).

2)استمر في "التراجع" حتى بعد أن يتجاوز الوعي نفسه

أدخل نفسك في حالة وعي واضحة ونقية مدركة لوجودها الواعي (أي: الذات النقية المشرقة، التي هي أساس كل الإدراكات)، ثم طبق طريقة "الرجوع للخلف" [أنا، الممارسة: 3.24] على هذه الخاصية من الوعي الذاتي. استمر في الرجوع للخلف إلى ما وراء - قبل - أي مستوى من الوعي أو إدراك الذات الذي تدركه حاليًا.

3)حلقة اللانهاية الدائمة
اسأل نفسك: "ما هو أبعد من الوعي؟" أو "ما هو أبعد من كل الوجود؟" واستمر في حث نفسك على "الرؤية" أو "الإدراك" أبعد من الوعي، أبعد من "أنا هو"، أبعد من الإحساس بالوجود، وبالتالي، أبعد من أي شكل من أشكال التجربة.
استمر في تذكير نفسك بتجاوز "هذه التجربة" ثم "هذه التجربة" ثم "هذه التجربة". افعل ذلك حتى تتضح لك الحالة البدائية للوهم، وهي حالة "تجربة التجربة نفسها". ثم استمر في تجاوز ذلك أيضًا.
1112
كل بضع ثوانٍ، حث نفسك على "تجاوز هذا أيضًا"، دون أن تتوقف عند أي مستوى من الوعي. استمر في فعل ذلك بشكل متكرر مع فترات راحة قصيرة جدًا، لفترة زمنية محددة وبجدية، وستُنشئ نوعًا من "حلقة التجاوز"، حيث ستعود تلقائيًا إلى الوراء، وحيث لن يكون للأفكار القدرة على تشتيت انتباهك عن "القفز إلى اللانهاية، مستخدمًا الوجود كمنصة انطلاق".
اعلم ببساطة أن هناك كمالًا لا تشوبه شائبة، لا يمكن وصفه على الإطلاق، مكتفيًا بذاته وشاملًا تمامًا، يقع خلف الغشاء فائق الدقة للوعي أو الإدراك أو الوجود.

4)حافظ على درع IAMasa بينك وبين جميع التجارب
استمر في ملاحظة، بأوضح ما يمكنك، أن جميع التجارب تتعلق فقط بـ "أنا"، أو الوجود، أو الوعي، أو الإدراك. لكنك موجود قبل الإدراك.
من خلال إدراك أن جميع التجارب تحدث للوعي أو "أنا هو" فقط، وفي داخله، يمكنك البدء في تمييز ذاتك المطلقة عن الوعي الذي يحتوي على جميع التجارب، بينما تكون أنت نفسك "محميًا" من الانجرار إلى الافتراض الوهمي بأن التجارب تحدث لك بصفتك المطلق. إنها لا تحدث لك.
أين تحدث التجارب؟ ولمن؟ للوعي. التجارب لا تخرج من الوعي. ومن يعرف الوعي؟ أنت - بصفتك المطلق - من يعرفه. إذن، هل يحدث لك أي شيء داخل الوعي حقًا؟ هل يصل إليك شيء أو يمسّك؟
كل شيء يحدث لمُدرِكه (ينتمي إليه). لذا، استمر في إعادة كل إدراك إلى مالكه: الوعي. بصفتك المطلق، فأنت لست حتى الوعي الذي ينتمي إليه كل شيء. أنت الواحد الذي يتجاوز وحدة الوعي وتجاربه.
وبالتالي، لم يحدث لك شيء على الإطلاق، لأن كل شيء يبقى موجوداً داخل الوعي الذي يدرك "أي شيء" - وكل ذلك أنت تتجاوزه إلى الأبد.

5)تخلص من كل تجربة في "سلة المهملات" الخاصة بنظام إدارة الهوية والوصول، ثم تجاوز سلة المهملات.

أيًا كانت التجربة أو الظاهرة التي تظهر لك الآن، تخيّل أنك تُلقي بها في صندوق "أنا هو". قل لكل تجربة: "أنتِ أيضًا تنتمين إلى "أنا هو" العظيم. عودي إلى مالككِ وكفي عن إزعاجي كما لو كنتِ مجرد إدراك خارجي. أنتِ جزء لا يتجزأ من "أنا هو" العظيم. أُعيدكِ إليه."
استمر في إعادة كل تجربة إلى IAM، حتى تشعر بإحساس عميق بوحدة جميع الظواهر الوهمية مع IAM أو الوعي باعتباره وعاءها وركيزتها وأساسها.
ثم، عندما يبدو أن كل شيء موجود داخل "أنا هو"، لا ينفصل عن "أنا هو"، ولا يُفترض بعد الآن وجود أي شيء منفصل عن هذا "أنا هو" العظيم أو خارجه بطريقة ما كـ"شيء" منفصل ومستقل، يمكنك الآن استخدام وحدة "أنا هو" هذه (التي هي في الواقع مجمل الخلق/الوهم) للقفز إلى ما وراءها من خلال الاستفسار أو النظر إلى ما هو أبعد من ذلك.
من أين لك أن تعرف أن هذا الكيان الجامعي (أنا) يحتوي على كل ما هو كائن وما يمكن أن يكون؟ هل تظهر أنت بطريقة ما ضمن هذا المزيج من التجارب، أم أن هذا المزيج بأكمله من التجارب يظهر لك أنت؟

6)انظر إلى الوعي باعتباره "الهدف النهائي" أو "الإحساس النهائي"
عندما يصبح الوعي (الله) معروفًا لك كشيء (لأن الوعي نفسه يظهر لك ويمكن وصفه كتجربة لك)، تكون قد بدأت في الارتقاء بنفسك إلى ما هو أبعد من مستوى معرفة الذات "أنا هو".
1114
لقد وصلت إلى عتبة المستوى الثالث، الذي يأخذك إلى ما وراء أرض التجربة.
في البداية، ولفترة طويلة، يبدو لنا الإدراك الذي نشعر به باعتباره "قوة الوجود الواعي" وكأنه الذات المطلقة، ونرى أن كل ما يدركه هو جزء من عالم الأشياء داخل هذه الذات العظيمة. إنه موطن سعادتنا الدائمة التي لا سبب لها. عادةً لفترة طويلة...
لكن عندما نخترق غشاء الوعي كما نعرفه، نبدأ في استشعار وإدراك أن حتى الوجود الشامل، الذي يبدو واعياً بذاته، هو في جوهره أدقّ شيء في الوجود. فالصفة - الوعي - تبقى شيئاً. وهكذا، فإن أساس الوحدة الواعية لكل الأشياء هو أيضاً شيء بحد ذاته؛ مظهر. الله لا يزال إدراكاً، بالنسبة لك أنت المطلق.
حتى الوعي نفسه هو مظهر لجوهرك المطلق! فكما أن أي إحساس هو مظهر، فإن هذا الإحساس الأكثر دقة على الإطلاق - الوعي - هو في حد ذاته "إحساس" يظهر لك، ولكنه لا يؤثر أبدًا على طبيعتك المطلقة أو يصل إليها.
-[أنا، ممارسة: A5.10]-

أفكار ختامية حول التجربة مقابل الواقع
الحقيقة المطلقة، أو اللانهاية الحقيقية، هي الحقيقة في حد ذاتها - لا يمكن مقارنتها على الإطلاق بأي شيء داخل وهم تجربة التجارب.
...
الوعي ليس في الحقيقة واعياً بذاته

يمكنك أن تبدأ بإدراك أن "أنا هو" ليس واعياً بذاته في الحقيقة؛ بل هو مظهر لمصدر أعمق وراء العارف. إن صفة "أنا هو"، التي تبدو واعية بذاتها، ليست في الواقع سوى فيض من الوضوح التأملي الذاتي، مستمد من اللانهاية البديهية التي تتجاوز "القدرة على المعرفة".

يستمد الوعي قدرته على المعرفة من مصدره. فالوعي مُمكنٌ بفضل المصدر.

لا تزال هذه القدرة الشاملة على المعرفة تظهر لك كظاهرة، أو كأدقّ شيء في الكون بأسره؛ الكون نفسه. إنها وظيفتك (وظيفة المطلق) الأولى والأخيرة؛ المسؤولة عن كل شيء آخر، بلا استثناء.

الواقع لانهائي ولا يمكن وصفه. الوجود الواعي هو الطبقة الأولى، أو الحجاب، أو التجربة، أو التعبير، أو "الموضوع" الذي يُظهره الواقع من خلال إمكاناته اللانهائية.

إن الوعي كما نعرفه هو وظيفة مشوهة أو مستعارة، أقل أهمية من البرهان الذاتي الجوهري للمطلق (الذي يوجد خارج نطاق الوعي وهو مصدر الوعي).

من خلال رؤية كيف أن حتى هذا الإحساس الدقيق بالتجربة الخالصة، أو الوجود الخالص، أو هذا "الإحساس النهائي بالوعي الوجودي"، هو في حد ذاته قوة يتم إدراكها وتمكينها واستعارتها من الواقع المطلق، يمكننا، بكثافة ورغبة كبيرتين، فتح البوابة إلى تحقيق اللانهاية الحقيقية التي لا توصف، والتي تسبق أي نوع من الجودة.

المطلق ليس لا شيء

كما ذكرتُ سابقًا: المطلق ليس "عدمًا" أو "لا وجود". إن توقف الوعي لا يُعدّ إدراكًا للانهاية المطلقة، إلا إذا تزامنت تجربة توقف الوعي داخل الوعي مع إدراك لا يُنكر للانهاية البديهية. لكن هذين الإدراكين ليسا متطابقين. فتوقف الوعي هو تجربة ضمن وعي أدق (الجسم السببي الأعظم، دارماكايا)، وبالتالي، حتى توقف الوعي يحدث داخل الوعي الجوهري وإليه. بينما يأتي إدراك اللانهاية نفسها من خارج الوعي، ويشمل ذلك مفاهيم مثل الوعي مقابل اللاوعي، والوجود مقابل العدم، والوجود مقابل العدم.

حتى "العدم" و"اللاوعي" و"اللاوجود" ما هي إلا تجارب دقيقة تنبع من صفة الوعي. لذا، لا يمكن أن تكون هي الحقيقة، لأن الحقيقة ليست تجربة. لهذا السبب، لا يمكن وصف المطلق وصفًا وافيًا! ولهذا السبب أيضًا، يظن الكثيرون أنهم يفهمون المطلق، بينما هم في الحقيقة لا يفهمونه. ذلك لأن كل الأوصاف تشير إلى تجربة أخرى غير حقيقية ضمن الوعي، تجربة لا تحدث أبدًا قبل اللانهاية.

لا تنخدع بالعدم المطلق، أو مفهوم انعدام الذات أو انعدام الواقع، أو الفراغ الزائف أو التوقف. إنها مجرد حالات وهمية ماكرة وخفية.

مستعدة لإغراء الخبير بقدر ما يغريك محل الآيس كريم المفضل لديك أو مداعبتك الجنسية المفضلة، إن لم يكن أكثر إقناعًا.

كل ما يهم في مسيرة تحقيق الذات هو أن يزداد وعينا بقوة الوعي، ثم في النهاية، أن نتساءل إلى ما وراء ذلك، إلى الحقيقة المطلقة كمصدر لهذا المبدأ الواعي. ولكن دون التأكد أولاً من أن الوعي هو الجذر الذي لا يُنكر لكل تجربة وإدراك حرفياً - بما في ذلك تجارب اللاوعي والعدم وانعدام الذات - لا يمكن للمرء أن يقفز بنجاح إلى الحقيقة اللانهائية.

كل ما يقع ضمن نطاق الوعي نفسه هو وهم. والعدم لا يزال تجربة داخل الوعي/من الوعي. إنها لا تزال تجربة قابلة للوصف.

إن الوعي "أكثر واقعية" من العدم، والحقيقة المطلقة "أكثر واقعية" حتى من الوعي.

يعرف المطلق الوعي (وكل تجربة يمكن أن يشملها) كـ"موضوع" أو مظهر بلا شكل. يعرف المطلق الوعي كـ"موضوع/وظيفة/مظهر إدراك الذات"، وبالتالي، فهو يتجاوز وظيفة الوعي هذه. ومن ثم، يتجاوز الخلق.
ما الذي يتجاوز المطلق؟
قد تتساءل الآن، ما الذي يمكن أن يكون وراء المطلق؟
لا شيء. فورتيس أبسولوت.
إلا إذا كنت لا تشير إلى المطلق الحقيقي (الواقع) عندما تعتقد أنك تفعل ذلك، وفي هذه الحالة، سيكون المطلق الحقيقي أبعد من أي تجربة أو حالة تستخدم عقلك لتخيل أن المطلق هو عليها - وهو بالتالي ليس المطلق الحقيقي الذي أتحدث عنه.
1118
ستعرف هذا حين تعرفه. ولكن قبل أن تعرفه حقًا، قد تراودك أفكار مثل "ما وراء المطلق". لا أقول إن التطور والوهم لا يعودان للظهور من الواقع المطلق في مرحلة ما، على سبيل المثال، في صورة وعي/خلق جديد - وهم عظيم جديد. هذا يحدث بالفعل. مع ذلك، فإن أي "خلق جديد" من هذا القبيل ليس "ما وراء المطلق". إنها ببساطة مظاهر مُعاد تشكيلها، مُتاحة من خلال الواقع المطلق كتعبير عن إمكاناته اللانهائية.
لا شيء يتجاوز الواقع الواحد في اللانهاية. إن وُجد، فقد وقعتَ في الفخّ منذ البداية، وظننتَه حقيقة مطلقة، بينما هو في الواقع مجرد تجربة خادعة أخرى تتظاهر بأنها مطلقة. لا يمكن لأي تجربة أن تكون مطلقة.
إن امتلاك "إدراك حصري للمطلق" (وهو "ظهور مفاجئ" حيث يختفي كل الخلق/الوجود ولا يبقى سوى الواقع في "فهم" كامل وبديهي لذاته، دون أي عقد أو مواضع انعكاسية متبقية على الإطلاق) يأتي مع يقين متعالٍ تمامًا، لا يمكن وصفه أو تقريبه بأي شكل من الأشكال من قبل غير المطلعين. إنه يتجاوز كل شيء ولا شيء، ويتجاوز تجربة كليهما.
لا مجال للشك أو التكهن بشأن المصدر، أو الحقيقة المطلقة، لدى من "زار" الحقيقة المطلقة من خلال "انبثاق من الوعي" أو "لحظة إدراك مطلق حصري". لذا، فهي أكثر التجارب تحريرًا وإلهامًا وتحويلًا التي يمكن أن يمر بها الإنسان. إنها المطهر الأعظم والمدمر لجميع أشكال الوهم.
هذه هي الحقيقة المطلقة والوحيدة. كل ما عداها مجرد خيال ديناميكي لطبيعتها اللانهائية، وهي إمكاناتها. حتى الوعي الجوهري هو نوع من "الوهم الوظيفي" أو "الإضافة"؛ الوهم الأول والأهم الذي يُتيح جميع الأوهام اللاحقة.
يُطلق على الخيال الأصلي (IAM) اسم "الوهم البدائي"، أو مولا مايا.
إنّ المايا البدائية (الوهم الأولي) هي نفسها "الوعي" (المعرفة)، وفيها يوجد العالم بأسره الذي يتخذ شكل العناصر الخمسة والصفات الثلاث. فكما توجد الشجرة بأكملها (بشكل دقيق) في البذرة، يوجد العالم بأسره في "الوعي". وتتكاثر الأشجار من البذرة.
وبالمثل، فإن هذه (المايا الأصلية)، أو الوعي، هي البذرة التي انبثق منها هذا العالم. افهم الطبيعة الحقيقية لهذه (المايا الأصلية).
-سيدهاراميشوار ماهاراج
ليس لديك أي مرجع للواقع المطلق في تجربتك

لا شيء مما اختبرته (أو تخيلته)، أو ستختبره (أو تتخيله)، يُمكن أن يُساعدك في تكوين صورة أو رمز أو إطار مرجعي للواقع المطلق، لأن كل ذلك مصنوع من "جوهر" الوهم. لا يستطيع الوهم معرفة الواقع أو تمثيله، بل يُمكنه فقط أن يرمز إليه. لذا، فإن السبيل الوحيد لمعرفة الواقع مباشرةً هو، كما هو واضح، معرفته مباشرةً، وهو ما يتطلب تجاوز آلية وأساس كل إدراك وخيال: الوعي. لا يُمكن إدراك الواقع إلا من خلال تجاوز الوعي نفسه.

إن الواقع يختلف عن أي شيء يمكن إدراكه أو معرفته بالوعي. فالوعي هو كل ما عرفته على الإطلاق، ومن خلاله عرفت كل "الأشياء". أما الواقع المطلق، أو اللانهاية الحقيقية، فهو الواقع في ذاته؛ لا يُقارن إطلاقاً بأي شيء يقع ضمن وهم التجارب.

المطلق ليس تجربة، ولا هو طبيعة التجربة الخالصة. الواقع ليس تجربة. أنت - بصفتك المطلق - لست تجربة.

لا يمكن للمطلق أن يظهر أبدًا. وحتى الوعي الخالص يظهر... لك.

ختاماً

هذا كل ما أستطيع تقديمه حول هذا الموضوع في هذا الكتاب. لذا أختتم هذا الفصل هنا. اعتبروا هذا تمهيدًا مباشرًا وواضحًا، وإن كان لطيفًا نسبيًا - بذرةً مزروعة - لهذا الصحو الذي قد يُزلزل عوالم متعددة، والذي ستختبرونه حتمًا يومًا ما.

قد تتفتح هذه البذرة فيك الليلة، أو قد تتفتح فيك بعد ما يبدو وكأنه مليار سنة. توقيتك المثالي سيخبرك بذلك.

لا تحاول إجبار نفسك على ذلك. ثق بي. بدلاً من ذلك: استرخِ وكن واعياً، وسترتقي إلى هذه اللحظة الحاسمة بشكل طبيعي.

لا تتردد في العودة إلى هذا الفصل وتمارينه عندما تشعر بأنك مدعو إليه حقًا من أعمق مستويات وجودك؛ عندما تشعر بأنك مستعد لأي شيء؛ متحررًا بما يكفي من جميع التعلقات لإحداث ثقب في نسيج كل ما عرفته وربطت نفسك به، من خلاله.

بعض الإدراكات تُذهلك. أما إدراك الحقيقة فيُغيّر وجودك.

وحتى ذلك الحين، يرجى المضي قدماً بحماس وفرح في كل ممارسة أخرى في هذا الكتاب، كما لو كانت تلك هي الغاية النهائية والتنوير، لأن تلك الإدراكات هي مكافأتها وهدفها النهائي، بينما تضع في الوقت نفسه الأسس لتحقيق ما أشرت إليه للتو لاحقاً في رحلتك.

-[أنا، ممارسة: A6]-

التدريب على الوعي

التدريب يعزز الممارسة ويزيد من فوائدها.

...

الممارسة هي استخدام مؤشر رئيسي لفتح آفاق جديدة في عقلك ووجودك الفردي نحو إدراك تجريبي للطبيعة الحقيقية غير الثنائية للوجود وذكائه أو وعيه المتأصل. الممارسة هي شيء محدد تقوم به؛ منهج تطبقه تجريبياً لتغيير ما تدركه. الممارسة لحظية ولا يمكن ممارستها إلا الآن.

التدريب هو الالتزام باستراتيجية أو خطة شاملة للممارسة المستمرة. يشير التدريب إلى نهج شامل، والتزام، وهيكلية، وعزيمة متواصلة. كما يُركز التدريب على جوانب محددة من الممارسة للتركيز عليها باستمرار، وبالتالي، التدرب عليها. التدريب هو سبيلٌ لترسيخ مكانتك.
التدريب هو وسيلة لتحقيق الاستقرار في ما يتم الاعتراف به في الممارسة العملية.
نمارس تمارينا في اللحظة الراهنة لنرتقي إلى مستويات أعلى، ونعتمد على تدريبنا لتحقيق نتائج دائمة.
تشبيه: بمجرد أن تعرف كيفية استخدام المعدات في صالة الألعاب الرياضية الخاصة بك وتتدرب على كل منها عدة مرات، يتحول تركيزك من التمارين نفسها إلى الالتزام بنظام تدريبي للمساعدة في تحقيق أقصى استفادة من "مكاسبك".
1122
بينما نسعى في صالة الألعاب الرياضية إلى اكتساب كتلة جسدية، فإن الهدف في هذا الدليل والتدريب المقترح هو تراكم "الكتلة" الروحية، أو ببساطة: بدلاً من كثافة العضلات، نهدف إلى تحقيق كثافة أكبر من الوضوح أو الوعي الجوهري؛ كثافة أعلى من الوعي الذاتي.
-[أنا، ممارسة: A6.1]-
تنمية الإلمام الأنطولوجي
مع تعمق هذا اليقين الوجودي، ستشعر بمزيد من السهولة في معرفة ذاتك على أنها دائماً ومتحررة بالفعل من رقصة الأوهام الظاهرة، حتى في الوقت الذي تظهر فيه الأوهام.
...
قوة الإيمان الراسخة
إنّ تعريض نفسك مرارًا وتكرارًا للوعي الجوهري النقيّ يزيد من قناعتك بهذا الوعي الكامل، وبالتالي يُقوّي معرفتك الوجودية (المستوى الرابع من الفهم) بالحقائق المُحرِّرة والمُمكِّنة الكامنة في الطبيعة غير الثنائية لوجودك. هذه القناعة الوجودية تُوفّر لك استقرارًا تلقائيًا يُصبح أقل اعتمادًا على تجربة وجودك الداخلي بشكل مباشر أو عدم تجربته بوعي أو عمدًا.
لنستخدم تشبيه الجاذبية فيما يتعلق بالاقتناع مرة أخرى: يمكنك أن تدرك أو تلاحظ (تتمرن) وجود الجاذبية وتأثيراتها بشكل تجريبي (عندما تتعلم المشي أو ركوب الدراجة لأول مرة، على سبيل المثال)، ولكن بمجرد أن تُمارس وعيك بالجاذبية مرات كافية، ستصل إلى مرحلة تُصبح فيها مُلماً بها وجودياً وعلاقتها بفعل المشي أو ركوب الدراجة. عند هذه المرحلة، تكون قد طورت قناعة بتأثيرات الجاذبية على أنشطتك الجسدية إلى درجة يمكنك معها العيش في انسجام مع وجودها، سواء كنت تُركز عليها تجريبياً أم لا. لقد جعلتها جزءاً لا يتجزأ من حياتك.
1124
يشبه الأمر إلى حد ما إدراك الطبيعة الخالصة للوعي الجوهري من خلال الممارسة المتكررة حتى تستقر فيه وجوديًا. مع ذلك، يختلف الأمر عن تشبيه الجاذبية، إذ إن بلوغ الألفة الوجودية مع ذاتك الحرة لا يعني بالضرورة التوقف عن إدراكها بوعي أو التوقف عن الاستمتاع بها وزيادة حضورها تجريبيًا. على النقيض، بمجرد إتقان ركوب الدراجة، نادرًا ما تلاحظ تأثيرات الجاذبية بوعي. بمعنى آخر، تعود إلى حالة اللاوعي تجاه الجاذبية. أما في حالة تحقيق الذات، فالأمر مختلف قليلًا، إذ حتى بعد الاستقرار، يمكنك زيادة ألفتك التجريبية بالوعي الجوهري والاستمرار في زيادة إشراقه بشكل طبيعي.

إنّ الإيمان الراسخ بطبيعة الوعي الكامل، المتأصلة في كونه حاضرًا دائمًا، وقبوله الفطري لكل شيء كما هو، سيسمح لإدراك هذا الوعي النقي بالتألق بشكل طبيعي من خلال مظاهر الحياة اليومية بأقل جهد ممكن، إن لم يكن معدومًا. ونتيجة لذلك، لن تترسخ معرفتك بذاتك الحرة فحسب، بل ستستمتع أيضًا بحضورها بشكل طبيعي وواضح ودائم.

يمكنك الاستمرار في "زيادة" السطوع التجريبي

يمكن بلوغ عمق أكبر، ووضوح أعمق، ونعيم أوسع، وإشراق أكثر، ونور أكثر إشراقًا، وانتشارًا أوسع، ونقاءً أكبر، من خلال لحظات إضافية من الإدراك التجريبي المتعمد. لا يزال بإمكانك "معرفة ذاتك" بشكل أوضح من أي وقت مضى، حتى عندما تكون قد وصلت بالفعل إلى مستوى أساسي مستقر من المعرفة الوجودية بحقيقة الوجود.

يمكن وصف فعل إدراك الوعي تجريبياً، بالنسبة لشخص وصل بالفعل إلى درجة عالية من الألفة الوجودية، بأنه تأمل غير مفاهيمي وعفوي وغير مصطنع؛ أو بأنه فعل الراحة الطبيعية مباشرة في/كوعي، والبقاء كـ "أنا"، أو البقاء في الذات مع زيادة "الكثافة" أو "السطوع" في الوعي بالوعي - مما يسمح له باستيعاب جميع المظاهر في أساس وحدتها الجوهرية.

وهكذا، حتى بعد أن تُدرك الوعي وجوديًا، وبعد أن تتجاوز إلى حد كبير مظاهر الحياة اليومية، لا يزال بإمكانك تعزيز سطوع تجربتك في إدراكك الواعي، مما يزيد من قوة الوعي بحضوره النوراني، من خلال مزيد من التدريب على تعزيز الوعي الذاتي. حتى بعد أن تُدرك الوحدة وتقتنع بها، لا يزال بإمكانك تكثيف هذه الوحدة وتطهير ما تبقى لديك من نقاط تميز خفية عن الوحدة.

تبدو هذه العملية أشبه بمزيج من (أ) إشراق الوحدة - أي امتلائها بوعيها بالوحدة بشكل أكثر كثافة وحيوية - بينما (ب) في الوقت نفسه "تذويب" وجهات النظر الفردية المتبقية في الوحدة الخالدة لإعادة استيعابها وتحويلها بشكل طبيعي. إنها عملية تطهير وتكثيف مستمرة لجميع الأجزاء في الوحدة، بعد الإدانة.

هذه هي العملية المشابهة/التجريبية لقوة الجاذبية الأصلية للواحد (حيث يمثل دافع البحث النسخة الروحية/جوهر الجاذبية - أي العودة إلى المصدر)، إذ تستدعي جميع أشعة الضوء وألوان الخلق المنكسرة والمتفرقة إلى داخلها، وتعيد امتصاصها في النور الأبيض غير المنقسم أصلاً، مما يزيد من "سطوعه" أو "كثافته". في نهاية المطاف - عندما تكون مستعدًا تمامًا لذلك - يؤدي هذا إلى انهيار النور تحت وطأة ثقله/كثافته، مما يُنشئ ثقبًا أسود في مركز هذا النور الأبيض للوعي غير المنقسم وغير المُشكّل، والذي يُصبح بدوره بوابةً إلى المطلق، في انتظار اختيار روحك العليا لإطلاق العنان لكل أشكال التفرّد. ولكن مرة أخرى، لا تقلق بشأن الوصول إلى هذه المرحلة قبل الأوان. لن تفعل ذلك. الهدف الرئيسي هنا هو مساعدتك على الاستقرار في الوعي الجوهري وبدء رحلتك في مضاعفة وعي الوحدة هذا إلى كثافة وجود أكثر إشراقًا. بطريقة هادئة وعضوية.

لكن هذه الآلية تفسر سبب كون بعض "الكائنات المستنيرة" تبدو "أكثر ذكاءً" أو "أكثر تقدماً" من غيرها. معرفة نفسك

إن طبيعة الذات ليست ظاهرة ثنائية اللون، بل هي ظاهرة تتفاوت في كثافتها ووضوحها. فإدراك الذات يتجلى على طيف من كثافة الذات/النور/الوعي. وقد يكون ثبات الوعي لدى المرء خافتاً أو معتدلاً، أو قد يكون ساطعاً وواضحاً للغاية، أو قد تندمج جميع جوانب الذات تماماً في الذات لدرجة أنها تصبح جاهزة للخلق/الوجود - أي الاندماج في الواحد.

مع ذلك، بمجرد أن تُدرك جوهر الوعي الذاتي إدراكًا وجوديًا، تكون قد حققتَ مستوىً أساسيًا من الاستقرار في تحوّل إحساسك بهويتك الذاتية من الشخص/الجسد/العالم إلى طبيعتك الحرة الأزلية، عديمة الشكل في جوهرها، الشاملة لكل شيء، بصفتك كائنًا واعيًا. هذا الاستقرار الأساسي يُفيد جميع الباحثين، بغض النظر عن مدى استعدادهم لمستويات أعمق من تحقيق الذات.
عمليًا، يعني هذا الاستقرار الأساسي أنه يمكنك الآن التفاعل مع العالم مستندًا إلى هذه المعرفة الجوهرية كأساس طبيعي وثابت وموثوق لذاتك. ستتضاءل لحظات معاناتك تدريجيًا، وستزداد كثافة سعادتك الداخلية بشكل طبيعي. شيئًا فشيئًا، ستعيش في كمال طبيعي.
مع تعمّق هذا اليقين الوجودي، ومع استقرار إدراكك لذاتك، ستشعر بمزيد من السهولة في معرفة أن ذاتك متحررة دائمًا ومتحررة بالفعل من رقصة الأوهام الظاهرة، حتى وإن كنت منغمسًا فيها ذهنيًا وجسديًا. ستتلاشى تلك الأوهام أمام جوهرها الموحد بشكل كامل وواضح، إلى درجة يمكنك عندها أن تقول بصدق في تجربتك المباشرة: "لم أعد أدرك العالم، بل أدرك ذاتي فقط".
تذكر أن هذه العبارة الأخيرة تصف حالة متقدمة، كثيفة للغاية، وناضجة جدًا من إدراك الذات. مع ذلك، لهذا السبب أنصحك بمواصلة ممارسة الإدراك، حتى عندما تهدأ نزعة البحث الخارجي وتستقر في شعور بالراحة والسلام. حتى عندما تكون مستقرًا، فهذا لا يعني أنك وصلت إلى نهاية الطيف الكوني لكثافة الذات. لذا، واصل ممارستك برفق. استمر في "البحث" داخليًا، ولكن ليس في الوهم. هذا لا يعني أنك "لا تزال"
إنك "تبحث" بطريقة مشوهة؛ أنت ببساطة تقوم بشكل طبيعي بتكثيف ما أدركته بالفعل - مما يزيد من إشراقك كلما تقدمت.
وبهذه الطريقة، فإن كل لحظة من الفهم التجريبي المعزز (الإدراك) تعمق فهمك الوجودي (الاقتناع)، بينما يعزز عمق قناعتك سهولة زيادة سطوع إقامتك التجريبية دون العودة إلى "البحث الخارجي".
خلاصة القول: إن الإدراك التجريبي (السطوع) والألفة الوجودية (الاستقرار) يعزز كل منهما الآخر.
هل هناك وعي أكبر في الكهوف مقارنة بالمدينة؟
وبالتالي، باستخدام قوة القناعة، أو الإلمام الوجودي، إلى جانب التطوير المستمر لفن إدراك ما هو صحيح بالفعل عنك، فلا حاجة إذن لقضاء أيامك في عزلة عن "العالم" بحد ذاته. بل تحرر...
بمجرد أن تتحقق الألفة الوجودية مع الوعي الجوهري باعتباره ذاتك الحقيقية بشكل طبيعي، سيظل "نور الوعي الشامل والحاضر دائمًا" معك، سواء كنت تتأمل بشكل استباقي حصريًا في الوعي الجوهري، أو كنت تكتب كتابًا، أو تخطط لحدث معقد، أو تجري حوارًا عفويًا حول أحدث أفلام الأبطال الخارقين مع صديق. حتى عندما تكون منشغلًا بأمور تافهة، يظل الوعي الجوهري واعيًا بطبيعته!
لم يعد يهمّ المظهر الذي تختبره عندما يتحوّل إحساسك بذاتك من الاعتقاد بأنك شخص أو عقل منفصل إلى إدراك واضح بأنّ "أنا" هي الوحدة الأساسية الحرة لكل لحظة وكل مظهر. لا يعتمد التدريب على ظروف خاصة أو مُعدّة مسبقًا. وضعك الحالي هو الدوجو الأمثل للتعرف على الذات؛ لاكتساب الثبات (الاقتناع الوجودي)، ولتعزيز إشراقها (الممارسة/الإدراك التجريبي).
1128
لضمان أن تصبح على دراية وجودية (مستقرًا) بالوعي الجوهري (الذات)، وأن لا تصل إلى مرحلة الركود عندما لا ترغب في ذلك (زيادة سطوع إدراكك التجريبي)، سنناقش الآن طبيعة

التدريب على الوعي.
-[أنا، ممارسة: A6.2]-

مقدمة في التدريب
إن بيئة التدريب والبنية المناسبة تضمن لنا القدرة على الخروج من دائرة تأثير كوكب المايا والتوجه نحو مجال تأثير شمس الذات. وبدونها، فإننا عادةً ما نتراجع.
...
في هذا الفصل، سأوضح الجوانب الأربعة الرئيسية للتدريب. ستساعدك هذه الجوانب الأربعة على تركيز ممارستك والمحافظة على ثباتك في تحقيق التقدم في الإدراك التجريبي والوجودي لحريتك المطلقة من جميع المظاهر، وداخلها، وكجزء منها، وما وراءها.
تُعد هذه الجوانب الأربعة للتدريب مفيدة بشكل خاص عندما تشعر أنك وصلت إلى مرحلة من الركود، أو عندما يصبح عقلك مشوشًا بعض الشيء لفترة من الوقت، ولا تعرف ما الذي يجب التركيز عليه لاستعادة الوضوح، والذي هو في الحقيقة موجود بالفعل.
أو عندما توحي أفكارك بأفكار تقوضها، مثل: "أجل، أريد التقدم نحو مزيد من الحرية، لكنني أدركت الوعي مرات عديدة من قبل، ولم يعد يمثل أي تقدم جديد ذي قيمة بالنسبة لي، فلماذا أتعب نفسي؟ التركيز الذي يتطلبه الأمر لا يستحق العناء. أشعر بالكسل تجاه ممارستي."
أو عندما تجد نفسك تشعر بالانفصال عن المصدر (وهو بالطبع مجرد مظهر آخر أو وهم مفترض؛ لأنه إلى أين يمكنك الذهاب غير المصدر؟)، وتحاول بشكل محموم تذكر جميع الممارسات أو المؤشرات الرئيسية المختلفة لمعرفة أيها يعمل بشكل أفضل في تلك اللحظة المحبطة بشكل خاص، فقد يساعدك التركيز على أحد هذه الجوانب الأربعة لتدريب الإدراك الذاتي بشكل كبير.
إن امتلاك فهم والتزام بكيفية التدريب المستمر على الوعي بالوعي يمكن أن يساعد في تقليل هذا التشبث المربك بالوضوح، لأنه يمنحك بعض الأساسيات القوية جدًا للتركيز عليها.
علاوة على ذلك: هذه التكثيفات الأساسية الأربعة للتدريب مفيدة في كل مرة تمارس فيها، وليس فقط عندما يبحث عقلك بشكل محموم عن الراحة.
معرفتي: فن التعرف على نفسك
تذكر أن جوهر ممارستنا وما نتدرب عليه بسيط للغاية: نريد أن نعزز معرفتنا بالذكاء الأصلي الخالد الذي نشعر به بشكل حدسي باعتباره الشعور أو المعرفة الداخلية بـ "أنا"، أو ببساطة الإحساس بالوعي.
من الناحية التجريبية، يمكن تلخيص فعل إدراك وجودك الخاص، أو ذاتك، بمصطلح MEcognition - لأنه فعل إدراك الذات بشكل مباشر.
إن طريقة الثواني من اثنين إلى خمسة [الجزء الأول، الممارسة: 1.2]، إلى جانب طريقة "التمسك بـ أنا" [الجزء الأول، الممارسة: 1.3]، هي الممارسات الأساسية الرئيسية، لأنها ليست زوايا أو طرقًا معينة، بقدر ما هي طريقة الوجود على طبيعتها.
ففي النهاية، "الطريق إلى الآب يمر عبر الذات". لذا، دعونا ندرك ذواتنا الحقيقية ونتعلم كيف نعيش في وعي أنقى وأوضح باستمرار. فلنتدرب على إدراك ذواتنا.

هذه هي الممارسة الأمثل: نتوقف أو ننفصل عن أنشطتنا الذهنية، وندرك الأساس الذي لا مفر منه - وهو حضور الذات الواعية الجوهرية - في تجربتنا المباشرة. نلاحظ حضور الذات، التي تبدو لها جميع الأنشطة وغيابها على حد سواء.
1131
ثم نستقر في هذا الوجود الطبيعي غير المتغير، عديم الشكل، الحاضر بلا شك، أو "نتشبث" به. وكلما ازداد إدراكنا لحضوره الفعلي الحي، وكلما ازداد تمسكنا بهذا الإدراك لحيويته الفعلية عديمة الشكل، كلما ازدادت معرفتنا به تجريبياً ووجودياً.
التدريب يحافظ على ممارستك متجددة وجذابة
ومع ذلك، للحفاظ على انخراطك في هذه الممارسة، فإن وجود خريطة تدريبية، ومعرفة الجوانب التي يجب تكثيفها، ووجود بيئة وعلاقات وهيكل قائم على التدريب للعيش وفقه، يمكن أن يكون مفيدًا للغاية لمواجهة الطاقات الكسولة والرضا عن النفس داخلك وفي المجتمع ككل، ويساعد في الحفاظ على ممارستك منعشة ومشرقة ومبهجة.
إن البيئة والهندسة المعمارية المناسبة تضمن لنا أن نخرج أنفسنا من مجال جاذبية كوكب مايا ونتجه نحو مجال جاذبية شمس الذات. وبدونها، فإننا عادة ما نتراجع.
بما أننا لا نعيش بعد في بيئة عالمية حيث يتم تذكيرنا وتدريبنا من قبل الآخرين على إدراك حريتنا الأساسية التي تتجاوز جميع الأنشطة الخيالية وتجارب الحياة على أساس ثابت (غالباً ما يتم شيطنتها أو عدم فهمها أو تقديرها على الإطلاق)، فعلينا أن ننمي دوجو داخلي و/أو خارجي خاص بنا، أو مدرسة تدريب.
ماسارو
جامعة
لقد صُمم هذا الكتاب خصيصاً لهذا الغرض، وأوصي بشدة بالانغماس في هذه البيئة لاستلهام الإلهام المستمر في رحلة التعلم والتنوير. إن امتلاك بيئة مركزة ومستمرة تستند إلى التعاليم الواردة في هذا الكتاب يُعد من أهم ما يمكنك تقديمه لتعلمك وتطورك وتدريبك.
أحيانًا، قد تصبح ممارستك للوعي الذاتي (إدراك كيانك الواعي الجوهري) مملة بعض الشيء، أو ذهنية، أو راكدة، أو تبدو وكأنها لا تُحدث أي تقدم أعمق. عادةً ما يكون هذا الملل، أو الركود، ناتجًا عن نقص
1132
شدة أو وضوح أحد الجوانب أو الصفات الأربعة التالية للاعتراف.
وبالتالي، فإن التركيز على تكثيف التدريب في واحد أو أكثر من الجوانب الأربعة التالية من التدريب سيؤدي عادة إلى حل هذا الملل بالنسبة لك وتدمير مراحل الثبات لديك - مما يأخذك إلى ما هو أبعد من ذلك.
-[أنا، ممارسة: A6.3]-

التكثيفات الأربعة: الجوانب الأساسية للتدريب
إن التركيز على تكثيف واحد أو أكثر من هذه الجوانب الأربعة سيؤدي عادة إلى حل هذا الملل بالنسبة لك وتدمير ركودك - مما يأخذك إلى ما هو أبعد ويضاعف إشراقك مع تعميق قناعتك الوجودية.

...
هذه هي الجوانب أو السمات أو نقاط القوة أو الصفات الأربعة الأساسية التي أوصيك بالتدرب عليها (أو تكثيفها). سأشرح كل منها بالتفصيل أدناه.
1.
تكثيف الوضوح

2.
تكثيف التردد

3.
تكثيف الاستمرار

4.
تكثيف القناعة

لقد حدث بالفعل بدءك الذاتي عن طريق الممارسة
ما نمارسه هو لحظة إدراك لذواتنا كوجود خالص وحاضر (بملاحظة إحساس "أنا موجود")، متجاوزين الأنشطة الذهنية للخيال والفكر والوصف. ندع كل شيء كما يبدو لنا، ونركز على التأكيد فقط على حقيقة وعينا. نسترخي في إدراك الذات.
هذه هي الآلية الأساسية التي تقوم عليها جميع المؤشرات والتمارين والتدريبات الرئيسية في مجال الوعي. كل من قرأ هذا الكتاب بترتيبه الزمني، من بدايته وحتى الآن، قد اكتسب هذه القدرة الفطرية. لقد تحققت لك بالفعل عملية التفعيل الذاتي. تهانينا.
1134
بعد البدء الذاتي، يبدأ تدريبك
الآن وقد تم إدخالك في الوعي الجوهري، يمكنك التوسع إلى الظهور الطبيعي للثمار التي لا نهاية لها.
يمكنك فعل ذلك من خلال زيادة وضوح إدراكك لذاتك؛ من خلال زيادة وتيرة إدراكك لذاتك؛ من خلال زيادة استمرار إدراكك لذاتك (بعد نافذة الثواني القليلة) ليصبح بشكل طبيعي أطول وأكثر استمرارية؛ ومن خلال زيادة قناعتك، أو إيمانك، بحقيقة أن ذاتك الحرة والمستمرة التي لا حدود لها، هي في الواقع مكتملة بالفعل دائماً.
أي ممارسة جادة في أي من جوانب التدريب المذكورة أعلاه سيكون لها آثار إيجابية ومتراكمة على الجوانب الثلاثة الأخرى. ستكتشف ذلك بنفسك قريبًا. إذا كنت تفضل اعتبار هذه الجوانب الأربعة "صفات" أو "نقاط قوة"، وبالتالي، تذكر أن تدرب نفسك على هذه الصفات أو نقاط القوة الأربعة للممارسة، فلا تتردد في التفكير فيها على هذا النحو. إنها الجوانب الأربعة الأساسية لتدريبك.
-[أنا، ممارسة: A6.3.1]-
وضوح متزايد

ببساطة، نوجه أنفسنا بلطف، أو ننوي، إلى إدراك أوضح لوعينا الداخلي مما سمحنا به من قبل. هذه هي النية. هذه هي الإرادة الهادئة والحاسمة التي نستخدمها.

...

في هذا الجانب من التدريب، نريد أن نؤكد على جودة الوعي الجوهري الذي يكون واضحًا ونقيًا وجليًا ومشرقًا؛ وبالتالي تدمير أي أوهام محتملة من الرتابة أو الملل أو نقص الحب والنعيم التي ربما تراكمت في ممارستنا.

ولتوضيح ما أقصده بـ "جودة الوضوح الجوهري"، سأقدم عدة أوصاف بديلة ومماثلة للجودة التي ترغب في تحديدها تجريبياً عند التدريب على مواجهة الوضوح:

النقاء، والوضوح، والتألق، والإضاءة، والسطوع، والحيوية، والكثافة، واليقظة، والإدراك، والوضوح، والتعريف، والإخلاص، والتشبع، والدقة.

GoHighDe.nition

عند تدريب نفسك على تعزيز وضوح إدراكك لذاتك، فإن الأمر برمته يدور حول رفع دقة إدراكك لوجودك الواعي. نريد زيادة "جودة البكسل" في إدراكنا للوعي الجوهري. نريد أن نزيد من سطوعه ووضوحه.

نريد أن ننتقل من إدراكنا العقلي الأساسي بدقة 480 بكسل لذلك الحضور الواعي المثالي إلى مستوى وضوح يفتح القلب بدقة 1080 بكسل، إلى استسلام مبهج بدقة K4، إلى معرفة وحدة شاملة بتقنية الواقع الافتراضي بدقة K8 تتفوق على كل تشويه، وما وراء ذلك...

فهمت الفكرة. عزز وضوح إدراكك لوجودك. كثّف نقاء وصفاء ملاحظتك لهذا الوعي الموجود بالفعل. لا تكتفِ بالاعتراف به بكسل؛ بل انظر إليه بتمعن، وعزز دقته ووضوحه في إدراكك لذاتك.

صقل جوهرك الخام حتى يكشف عن روعته

تريد أن تأخذ تجربتك الأولية الباهتة والمخففة والمشوشة والخافتة لمتلازمة التعب المزمن (حتى في لحظات الإدراك الحقيقي) وترفع مستوى حدة وضوح هذه اللحظات.

إن زيادة الوضوح الذي تدرك به وجود الحرية الجوهرية سيساعدك على التخلص من الشوائب القديمة للافتراضات اللاواعية والارتباطات الشبيهة بالحجاب مع الشكل والفكر، والتي أدت إلى إضعاف وإخفاء جوهرك الحقيقي.

تمامًا كالألماس الذي يُستخرج حديثًا من باطن الأرض، يبدو الوعي الحر في البداية مغطىً بالغبار (الأفكار المترابطة)، وغائمة (مشتتة بالأفكار)، وغير مصقولة (غير مدركة). نريد أن ننظف ونصقل ونصقل جوهرنا، وندع بريقه الكامل يتألق، حتى يتمكن من تحويل عقلنا وجسدنا وروحنا بشكل طبيعي وسريع إلى كيان من الوحدة والحكمة والحب والرحمة والتواضع والكمال والذكاء والنعيم.

وللقيام بذلك، نحتاج إلى تدريب أنفسنا على زيادة وضوح ونقاء انتباهنا خلال لحظات الإدراك الذاتي هذه.

كيف أتعرف على نفسي بوضوح أكبر؟ — فقط افعلها

مثل تركيز أعيننا من خلال المناظير أو التلسكوب، يتطلب الأمر بعض المعايرة للعينين مع العدسات، وأحيانًا بعض المعايرة للعدسات نفسها، قبل أن نتمكن من رؤية هدفنا بوضوح فائق.

قبل أن نركز أنفسنا وأجهزتنا بشكل صحيح، يمكننا بالفعل تمييز شكل هدفنا ورؤية بعض الألوان الباهتة والضبابية؛ ولكن بعد معايرة عدساتنا وتركيزها، يمكننا رؤية هدفنا بكل وضوحه وتفاصيله الجميلة.

وبالمثل، عندما نتدرب على صفاء الوعي الذاتي، نرغب في أن نكون في غاية النقاء والصفاء، ولو للحظة وجيزة. نريد أن تكون رؤيتنا الذاتية صافية، دقيقة، ومتألقة. نريد أن نفتح آفاق عقولنا لنستقبل أكبر قدر ممكن من نورنا الداخلي. نريد أن نرى ذواتنا نقية، دقيقة، وواضحة - في نورها وحالتها دون أي شوائب - كما لو كانت متألقة في حيويتها ونشاطها ووضوحها.

إذن، كيف يمكنك تطبيق هذا المعيار بالضبط لتحسين الوضوح عندما يتعلق الأمر بإدراكك لمفهوم الوعي؟

حسنًا، كيف تفعل أي شيء على الإطلاق؟ كيف تحرك ذراعك الآن... هل تعرف حقًا؟ هل يهم ذلك؟ يمكنك فعل ذلك فحسب، أليس كذلك؟

لكن كيف؟

بفضل تلك القدرة الثمينة والقوية للإرادة الحرة وحدها.

ببساطة، نوجه أنفسنا، أو ننوي، نحو إدراك أوضح لوعينا الداخلي مما سمحنا به من قبل. نفعل ذلك فحسب. هذه هي النية. هذه هي الإرادة التي نوظفها.

بمجرد أن نُجبر أنفسنا على إدراك هذا الشعور الحقيقي، الذي يتجاوز العقل، بالحضور الواعي بشكل أوضح في هذه اللحظة بالذات (تذكر: يمكنك

1138

مارس فقط الآن، وليس غدًا أو بعد خمس ثوانٍ من الآن!)، وسنزيد بشكل طبيعي من وضوح وعيك بهذا الجوهر الذاتي.

نواصل رفع مستواه. نواصل تحسينه. نواصل معايرته بتركيز أكبر وخلو من المشتتات، فنرى (ونكون) بشكل أوضح فأوضح مع كل لحظة إدراك.

كن فضولياً بشأن مدى وضوحك وروعتك وإشراقك الذي يمكنك تحقيقه (وأنت بالفعل كذلك في الحقيقة).

إلى أي مدى يمكنك أن تصل إلى وضوح تام بشأن ذلك الإحساس الجوهري بالذات؟

مهما كان ما يثير فضولك حقًا، يمكنك بطبيعة الحال أن تُركّز انتباهك عليه بنوعٍ نقيٍّ ومُتقبّل. تمامًا كطفلٍ مفتونٍ بحشرةٍ مُعينة، يُلاحظ كل حركةٍ لها، ويتظاهر بأنه الحشرة، ويتخيّل كيف يكون شعوره، وبالتالي، يتعرّف على طبيعتها دون الحاجة إلى أي كتبٍ تصف واقعها. يُراقب الطفل الحشرة مباشرةً باهتمامٍ بالغ، ويستوعبها بشغفٍ ووضوحٍ طبيعيٍّ في انتباهه. ببساطة لأنه مفتونٌ بها!

عندما نولي اهتمامًا خالصًا بدافع الفضول لشيء ما، فإن ذلك يشبه توصيل كابل USB أو Thunderbolt بين وعينا والظاهرة التي نشعر بالفضول تجاهها، مما يؤدي إلى نقل مباشر للبيانات من الموضوع أو الشيء إلى إحساسنا بالوعي والوجود.

الانتباه الخالص - والذي عادة ما يتم تسهيله من خلال الاهتمام الصادق أو الاحترام أو الرهبة - هو الأساس أو محطة الترحيل لكل التعلم الحقيقي والمعرفة والفهم والإدراك.

لذا، كن فضوليًا حقًا بشأن مدى وضوح وإشراق إدراكك للوعي. اسعَ جاهدًا لاكتشاف الطبيعة المعجزة للوعي خلال لحظات إدراكك المذهولة. ما هو مبدأ الوعي هذا الذي يسمح بتسجيل كل شيء آخر في حياتك، ومعرفته، واختياره، والتفاعل معه؟ يا له من أمر مذهل!

1139

هذه هي الظاهرة، هذا الأساس الذي لا مفر منه لكل تجربة من تجاربك! لماذا لا نشعر بمزيد من الفضول حيالها؟ ازرع احترامًا حقيقيًا لطبيعة الوعي (كن شخصًا يخشى الله) وستصبح سريعًا واحدًا مع فوائده الجوهرية، الحب، والقوة، والخلود، والحكمة، والحرية، بشكل أسرع بكثير.
ثم، استمر ببساطة في الاستمتاع بثراء أو إشراق إدراكك الذاتي المتزايد طوال أيامك. استمتع بالحضور القوي والمهدئ والواعي والمنعش الذي ينشأ.
الوقوع في حبي - ثم الزواج به
لا تكتفِ بأداء واجبٍ روتينيٍّ أثناء ممارستك. بل استمتع بحضور وعيك الفطريّ. ابتهج بالوحدة! اشتاق إلى التواصل مع ذاتك الداخلية. "تقرّب" إليها! كن فضوليًا ومتشوقًا للوعي - ذلك الحضور المهيب، المشترك عالميًا، "أنا هو" - كما كنت في أول لقاءٍ وجهاً لوجه مع شريك حياتك المحتمل الذي لم تتواصل معه إلا عبر الإنترنت لسنوات.
لماذا لا، ولو لمرة واحدة في حياتك، تشعر على الأقل بنفس الحماس تجاه واقعك السحري غير المحدود وإمكانياتك كما كنت تشعر دائمًا تجاه وعد هذا الوهم الخادع بعلاقة مثالية، أو ثروة، أو نجاح، أو تأييد اجتماعي، أو مكانة، أو أي من الأشياء البراقة الأخرى في عالم المظاهر المؤقتة.
توقف عن مواعدة السيد/السيدة مايا، وابدأ بمواعدتي أنا. في الواقع، لماذا لا تتزوجني أنا؟*
*إلى كل من قد يقع ضحية هذه الخدعة الروحية (أقول هذا لأنكم لستم أول من يقع في هذا الفخ - إنه تشويه شائع للنمطية): إن عبارة "تزوجني" هي إشارة رمزية إلى ذاتك الداخلية؛ وليست دعوة شخصية لجعل مهمتك، بطرق مثيرة وربما ضارة، لفت انتباه مؤلف هذا الكتاب المزعوم وقضاء بقية حياتك معه وأنتما تمتطيان خيولًا متوهجة بيولوجيًا وبلورية إلى الحياة الآخرة معًا، بعد أن أنقذتما كوكب الأرض من الجهل كزوجين مستنيرين. إذا بدا هذا وكأنه نداء لك ولو قليلًا، فهو خداع. لا تصدقه. إنه يدل على أن عقلك لا يفهم ويقدر التعاليم وما تشير إليه حقًا بعد. من فضلك استمر في ممارستها بجدية. اطمئن، فأنا والله نحبك بشدة؛ ولكن ليس بهذه الطريقة.
تزوجي نفسك.
!sEverythingClarityClari.e
حتى لحظة وجيزة من تكثيف اهتمامك الصادق بالوضوح اللامحدود للوعي كافية لتكون فعّالة للغاية في تحويل إحساسك بذاتك إلى الذات الحقيقية. وكلما كانت لحظات إدراكك أوضح وأنقى، كلما طالت آثارها وزادت قوتها.
عندما تتدرب على زيادة وضوح إدراكك لهذه القوة الغامضة والملهمة للوعي، عليك أن تفعل ذلك بأقصى قدر من الانفتاح والاسترخاء، حتى لا تفقد تركيزك. عزز استرخاءك ودقتك واستسلامك، وكذلك تركيزك، أو شدة إدراكك. تعلم كيف تركز دون إجهاد.
يتعلق الأمر بالتركيز الهادئ والواثق أو التأكيد على الوضوح الجوهري الموجود بالفعل في الوجود؛ وهو تكثيف للوضوح ينشأ من أساس من الاسترخاء والفراغ والسكون والانتباه والفضول الحقيقي ونقاء القلب.
نسترخي في وعي الوعي، ثم نوجه أنفسنا برفق ولكن بإخلاص إلى "رؤية" هذا الوعي بشكل أوضح (لأننا نرغب حقًا في معرفة الله معرفةً أنقى!) من حالة وجود هادئة ومتوازنة وواثقة. عندها نستمتع ببساطة بوجوده بعمق أكبر وبمحبة وإشراق لم نشهدهما من قبل.
1141

انظر إليه كما هو عليه بالفعل: بلا شكل، مريح، واسع، مستقر، نقي، فسيح، متيقظ، شامل، موجود دائماً، لا يمكن تفسيره، ومع ذلك فهو ذكي وواضح بشكل بديهي.
هدفي هو معرفة الوعي - أنا - كما هو في الواقع
في كل لحظة من لحظات تطهير الروح هذه، حين تلاحظ حضورك الذاتي الحرّ غير المتشكل، اعزم على معرفته بوضوح ونقاء وحيوية ودقة لم تختبرها من قبل. تمامًا كما تنظر إلى طفلك أو صديقك أو شريك حياتك، وتحاول رؤيته ومعرفته على حقيقته بوضوح لم تختبره من قبل، متجاوزًا تصوراتك وافتراضاتك السابقة عنه. كأنك تحاول اختراق ضباب من الافتراضات، لتكشف عن طبيعة الوضوح المطلق التي تشبه السماء.
يشبه الأمر قليلاً شعورك وأنت وسط حشد من الناس، فتظن أن أحدهم ناداك من بعيد. كأن صديقاً ذهب إلى عربة الطعام في المهرجان ليحضر لك بيرة، وربما يناديك في طريق عودته وسط الحشد.
في الثواني الخمس التالية، بعد أن تظن أنك سمعت صوت صديقك يناديك، تجد نفسك مركزاً تماماً ومنتبهاً فقط إلى صوت صديقك المميز وهو يناديك، متجاهلاً كل ما يشتت انتباهك، متوقعاً أن تتمكن من العثور عليه إذا ناداك مرة أخرى.
خلال تلك الثواني الخمس، لا تشتت انتباهك أي ضوضاء أخرى على الإطلاق (بل إنك لا تسمعها حتى). ترتفع فوق الجميع بانتباهك وتصبح شديد التركيز، فلا يتبقى لديك سوى أذنيك وعقلك لترددات الصوت التي تُطابق اسمك وصوت صديقك. خلال تلك الثواني الخمس، يكون تركيزك حصريًا، مكثفًا ونقيًا - لأنك لا تُشغل نفسك بأي اهتمامات أخرى.
نريد تطبيق نفس هذا المستوى من الوضوح المتزايد - الانتباه الخالص - لرؤية الوعي كما هو الآن، بأوضح صورة ممكنة
1142
يمكننا ذلك. نريد أن نرى ونشعر بأنفسنا على حساب جميع الأشياء الأخرى التي "تستحوذ على الانتباه".
دعونا نتدخل ببعض التدخل الإلهي في أنفسنا. دعونا نتدخل، بوضوح إلهي، في الأنشطة الوهمية التي لا تتوقف لعقولنا المشتتة.
إن الرغبة في رؤية ذاتك بشكل تجريبي، بوضوح ونقاء وصفاء وحيوية لم ترها من قبل، مع كل لحظة من الوعي الذاتي تتراوح مدتها بين ثانيتين وخمس ثوانٍ، ستسرع بشكل كبير من تحررك الذاتي وتضع كل الأشياء الأخرى المتعلقة بك في ترتيبها وموضعها الصحيح، بشكل طبيعي.
.Themeek[innocent,humble]shallinherittheEarth
-مزمور 37: 11
الوضوح يطلب النقاء ويمنحك البراءة
إن الإدراك الذي تحدثنا عنه طوال هذا الوقت هو إدراك النقاء والبراءة الفطريين الخالدين. إن حب هذا النقاء (فرح الوجود النقي والبريء)، والتواضع والتوق إليه، سيجعل صفاته الكاملة المتأصلة تؤثر في كيانك، جسدًا وعقلًا وروحًا، وبالتالي تتغلغل في تجربتك المادية التي صنعتها بنفسك.
من خلال هذه الممارسة للعديد من هذه اللحظات النقية من الوضوح التجريبي الخالي من الغطرسة فيما يتعلق بوجود الوجود الخالص، سترث الأرض (الجديدة)، سواء من حيث مملكة السماء الداخلية (النعيم والسلام والفرح الذي لا سبب له لوعيك الخالد)، أو من حيث المظهر الفعلي، القريب جداً، لمحاكاة الأرض من المستوى التالي بعد تطهيرها من الشر.

1143
أما الأشرار فيهلكون؛ أعداء الرب كعظمة المراعي؛ يختفون - كالدخان يختفون.
-مزمور 37:20
لقد تم القضاء تقريبًا على "الزعيم الأخير" للمستوى القديم للبشرية (الجهل الجماعي وما ينتج عنه من رضا ذاتي). شامبالا على عتبة دارنا.
وسترثون على الأرجح هذه الصفات كـ"رعاة" محبين، فاعلين، وواعيين، بدلاً من كونكم مستهلكين كسولين. خاصةً إذا درّبتم أنفسكم على النقاء (الوضوح فيما يتعلق بالذات) الآن وفي المستقبل.
سيدفعكم وضوحكم المتزايد في إدراك الذات إلى خدمة الآخرين بشكل طبيعي، وبطرق ملهمة وفريدة تتناسب مع نقاط قوتكم الفردية.
استمر في زيادة سطوع وجود ذاتك الداخلية تدريجيًا. ستحدث باقي الفوائد بشكل طبيعي وتزداد بشكل كبير مع مرور الوقت.
-[أنا، ممارسة: A6.3.2]-
تكثيف التردد
إن فوائد الوضوح والحرية والفرح والدقة والتوافق وحالة التدفق وما إلى ذلك مذهلة، حتى في غضون أيام قليلة من تطبيق لحظات الإدراك الذاتي بتردد أعلى.
...
تعرّف على نفسك مرارًا وتكرارًا
هذا الأمر بسيط: تعرّف على نفسك أكثر (بشكل متكرر).
إذا وصلت إلى مرحلة من الركود، حيث تبدأ ممارستك لإدراك الذات في الشعور بالركود أو الملل بالنسبة لك، أو عندما لا يبدو أنها تثمر أي نتائج جديدة، يمكنك محاولة زيادة وتيرة لحظات ممارستك.
نتحرر بقوة وسرعة أكبر إذا زدنا من وتيرة لحظات صحوتنا، وقللنا من الوقت الذي نقضيه في الانغماس في الوهم، شريطة أن تحافظ هذه اللحظات على نقائها وحضورها ووضوحها وفضولها.
لأننا نريد إعطاء الأولوية للجودة على الكمية. سنتناول هذا الموضوع لاحقًا.
لكن الكمية (التكرار) مهمة أيضاً.
للعناية بهذا الجانب من تدريبك (تكثيف التردد)، كل ما عليك فعله هو التأكد من أن التردد (عدد المرات في اليوم أو في الساعة) الذي تتوقف فيه عن الانخراط في سلسلة أفكارك للحظة، لإدراك الشعور المعرفي الأساسي لوجودك، مرتفع بما يكفي لتوليد زخم نحو التحرر.
التردد الموصى به بشكل عام
في وقت سابق من هذا الكتاب، قدمتُ لك بالفعل ترددًا مقترحًا كأساس عام، في الفصل الخاص بالثواني من 2 إلى 5 [الجزء الأول، التدريب: 1.2]. لكنني سأعيد ذكره بإيجاز هناك.
أنصحك بتخصيص فترة وجيزة من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ للتأمل الذاتي، مرة واحدة على الأقل في كل ساعة من ساعات استيقاظك، خلال الأشهر الثلاثة الأولى من ممارستك. أحيانًا أقول: "تأمل وعيك الداخلي، من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ، اثنتي عشرة مرة في اليوم"، وهو حد أدنى جيد أيضًا.
لكن ربما يكون من الأسهل قياس هذه الفترة وتذكير نفسك بها مرة واحدة في كل ساعة من ساعات استيقاظك.

إذا كنت تشعر بالرغبة في ذلك، فهناك زيادة كبيرة في فوائد التراكم إذا خصصت لحظة للتأمل مرتين إلى خمس مرات في كل ساعة من ساعات استيقاظك. ستندهش إذا تمكنت من الالتزام بهذا التكرار باستمرار لبضعة أشهر أو أسابيع أو حتى بضعة أيام فقط.
لفترة زمنية أقصر ومخصصة، يمكنك حتى تطبيق طريقة الثواني من 2 إلى 0.5 مرتين في الدقيقة، وانظر ماذا سيحدث!
زيادة التكرار تزيد من الفوائد
قبل أن تدرك ذلك، سيتحول وعيك الفطري، الناتج عن زيادة وتيرة الممارسة، إلى أقرب مرشد ومعلم لك، ومحرر دائم، بفضل الوضوح المتزايد والشعور الطبيعي بالحرية. ستشعر حرفيًا بتشبع أكبر، وبحضور أكثر كثافة، لهذا المعلم الداخلي. إنه المرشد الوحيد المتاح لك دائمًا وفي الوقت الفعلي.
إن الفوائد في الوضوح والحرية والفرح والدقة والتناغم وحالة التدفق وما إلى ذلك مذهلة، حتى في غضون أيام قليلة من تطبيق لحظات الإدراك الذاتي بتردد أعلى.
لا تستهين بما يمكن أن يفعله لك ثلاثة أشهر من إدخال بضع ثوانٍ نقية فقط في الساعة من "قطع التيار الذهني للأوهام والتعرف على أساس الوجود الواعي".
من فضلك، اكتشف بنفسك.
اعتز بصحبة الحكماء والكتب المقدسة الحقيقية. ستصل إلى حالة الوعي الأسمى - ليس في غضون شهور، بل في غضون أيام.
-يوجا فاسيشتا
قرر استخدام تردد أعلى من السابق والتزم به
اختر رقمًا تشعر بانجذاب حدسي نحوه أو تشعر بالراحة تجاهه، على أن يكون أعلى من عدد لحظات إدراكك الصادق لذاتك اليومية. ثم قرر الالتزام بهذا التردد الأعلى لمدة أسبوعين على الأقل.
يمكنك إعادة التقييم وتعديل التردد حسب رغبتك، سواء بالزيادة أو النقصان.
مرة واحدة في الساعة = مرة كل 60 دقيقة، مرتين في الساعة = مرة كل 30 دقيقة، ثلاث مرات في الساعة = مرة كل 20 دقيقة، أربع مرات في الساعة = مرة كل 15 دقيقة، خمس مرات في الساعة = مرة كل 12 دقيقة
هذا مجرد هيكل أساسي لمساعدتك في الحفاظ على اتساقك. الفكرة واضحة: تعرّف على نفسك كلما استطعت تذكر القيام بذلك، واحرص على تذكره بشكل متكرر.
لماذا قد ترغب في زيادة وتيرة إدراكك الذاتي؟
لأنك سئمت المعاناة وتتوق إلى المعرفة الحقيقية والنقاء والصفاء والتحرر. لأنك باحث صادق عن الحقيقة والله والصدق والذات. تشعر بالتعب والإرهاق من الانخداع والمراوغة بالمظاهر بشكل مستمر. سئمت من المرض، ولذلك تسعى إلى شفاء جذري وفوري وكامل.
المبدأ الأساسي الذي يجب فهمه هنا هو أنك تريد تطوير عادة التعرف على نفسك كلما تم تذكيرك بشكل طبيعي بذلك (أو تذكيرك بشكل مصطنع، من خلال شكل من أشكال الالتزام الهيكلي، مثل ضبط جهاز الإنذار).
في البداية، قد تحتاج إلى المزيد من هذه التطبيقات المعمارية "الاصطناعية" للتذكير الذاتي. ثم، مع ازدياد قوة إدراكك ونقائه وتكامله وطبيعيته، سيبدأ في اكتساب زخمه الخاص وجاذبيته الاهتزازية. سيبقى حضور الوعي معك بوعي متزايد، بسهولة ووضوح وقوة. سيتدفق فيك تيار من

السهولة والوضوح بشكل طبيعي. ستبدأ في التحرر من جاذبية كوكب المايا، والانجذاب إلى جاذبية كوكب الصحوة، أو شمس الواقع.
بمجرد أن تتذوق السلام والعمق المثالي لذاتك - موطنك - لن ترغب في مغادرته كثيرًا أو الابتعاد عنه كثيرًا بعد الآن. ستشعر وتعرف حقًا أن أنا = موطني، أنا = سلامي، وأنا = سعادتي.
ستبدأ بشكل طبيعي في إعادة ترتيب أولويات تركيزك وذاكرتك؛ ليس بسبب حالة غيبوبة غريبة، أو بحث عبثي عن هوية روحية جديدة أو نمط حياة جديد - ولكن بسبب الفوائد الشاملة تمامًا التي تنتج بسهولة عن إحداث فترات من الذاكرة النقية والتجريبية بتردد عالٍ.
إذا لاحظت في أي وقت أنك تتعامل مع هذه الممارسة باستخفاف شديد، وتمنح حرية مفرطة لرغبات الذات الزائفة (الأنا) المضللة والشريرة، التي تبنت اسمك طوال معظم حياتك (المزيد عن هذا في الكتاب الثاني)، فقد ترغب في اتخاذ
1148
تراجع عن زمام الأمور والتزم بجدول تدريبي للوعي بتردد أعلى لمساعدتك على تجاوز هذا التدفق المستمر من الخداع.
الجودة قبل الكمية
عندما تلتزم بزيادة وتيرة ممارستك من خلال زيادة عدد المرات في اليوم أو في الساعة أو في الدقيقة التي تتدخل فيها في عالمك العقلي بوسائل تتراوح من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ، تأكد من أن لحظات الإدراك هذه لا تصبح عابرة أو مفاهيمية.
إذا قللت من جودة أو نقاء أو وضوح إدراكك الذاتي - إذا لم تتوقف حقًا عن كل ما تفكر فيه لبضع ثوانٍ فقط من الحضور المطلق - فقد لا يكون لديك سوى إدراكات مفاهيمية أو "خافتة" لهذا التألق اللامتناهي لوجودك الأساسي.
وبالتالي، من المرجح أن تشعر بطعم سيء تجاه هذه الممارسة (لأنها لن تحقق نفس الفوائد التي تحققها لحظات الإدراك الذاتي الأكثر نقاءً) وقد لا تدرك الفائدة في الممارسة اللاحقة.
بل قد تتوقف عن ممارسة العزف تمامًا، بسبب تكوين ارتباط ضعيف بمثل هذه اللحظات التي تستغرق من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ، مما قد يؤدي بك إلى شعور (مؤقت) بفقدان إيمانك بقيمة هذه الممارسة.
"لماذا يجب أن أعطي الأولوية لإدراك الوعي؟ فهو لا يفيدني كثيراً.
تجنّب أو ارفض هذا الخطأ (التصور الخاطئ) كلما استطعت، لأن هذا الاستنتاج الساذج خطأ فادح من عقلك الباطن، خطأ لا يجب أن تستسلم له أو تمنحه أي قوة! وإذا كان هذا الربط الخاطئ قد حدث لك بالفعل، ربما بسبب سنوات من الممارسة غير المجدية لتمارين وتعاليم مشابهة، فافعل كل ما في وسعك لإعادة إحياء معرفتك العميقة بفوائد هذه الممارسة.
الرضا بالوضع الراهن، وعدم تقدير الحياة، وعدم إدراك قيمة هذه التعاليم -والتقصير في الحياة عموماً- هي من أشد أعدائك. تقبّل وضعك الحالي، ولكن لا تتسامح معه. استجمع قواك لتتجاوزه. أنا متأكد تماماً أنك قادر على ذلك.
عندما تدرك الوعي (بمجرد ملاحظة الشعور الخالي من الأفكار، شعور المعرفة "أنا مدرك")، تأكد من إدراك وجود الحضور الواعي فقط في تلك اللحظة، لا غير. حتى لو كان ذلك لنصف ثانية فقط! عندما تمشي، امشِ. عندما تأكل، كُل. عندما تتأمل، تأمل. وبالمثل: عندما تُدرك الوعي، دع كل شيء آخر جانبًا للحظة، وركز فقط على إدراك الوعي.

إذا قررت حفر حفرة للوصول إلى المياه الجوفية لبئر، فأمسك بالمعول وابدأ الحفر بكل حماس. انغمس في العمل واحفر تلك الحفرة وأنت تعلم أنك تحفر من أجل الماء الضروري لقريتك بأكملها. دع كل ما يشتت انتباهك جانبًا. لا تستسلم للكسل والخمول. أنت لا تحفر لمجرد القيام بالحفر، أو لأن أحدهم (كالمعلم مثلاً) أخبرك أن هذا هو الصواب. أنت تحفر للوصول إلى الماء الضروري الذي سيضمن بقاء قريتك بأكملها. لذا، احفر بشغف، واترك عقلك الكسول والمخادع وراءك. لا تستمع أبدًا لأي أفكار سلبية حول هذه الممارسة.

التزم بجدية. كن متواضعًا. كن صادقًا. كن كريمًا مع الله. مع الواقع. انظر إلى النعمة والفرصة التي أمامك - أو بالأحرى في داخلك. أحب نفسك، وأحب إدراكك للوعي، وأحب خالقك باعتباره مُيسِّر جميع تجاربك.

أفضّل أن تخلق لحظات تقدير أقل يومياً، ولكن أن تطبق كل واحدة منها بوضوح وصدق ومحبة، بدلاً من خلق المزيد من لحظات التقدير، ولكن لا تؤديها بكل إخلاص.

لذا، التزم بتردد تشعر أنك قادر حاليًا على حشد الإرادة الحقيقية للاهتمام به. ابدأ من هناك، وأعد التقييم بعد أسبوعين من الممارسة بهذا التردد التقريبي. ثم حاول زيادة التردد أكثر، إلى جانب زيادة اهتمامك بمدى الحرية التي يمكنك اكتسابها خلال لحظات الوضوح التام هذه.

لهذا السبب فإن أول تركيز ذكرته هو الوضوح أو النقاء؛ نريد أن تكون لحظات إدراكنا حقيقية، ومخلصة، وجادة، وبالتالي واضحة وحية للغاية.

إن لحظة إدراك باهتة أو مملة أو خافتة للإدراك أفضل من لا شيء، ولكن بما أننا نتحدث عن التدريب هنا - مما يعني أننا قادرون على التحسن والتقدم في شيء ما - فإننا نريد أن تصبح لحظات إدراكنا للإدراك أكثر نقاءً، وأكثر تألقًا، وأكثر وضوحًا، وأكثر إثارة للدهشة، وأكثر تحررًا بشكل شامل.

عندها فقط ستكون زيادة التردد مفيدة حقًا، متجاوزة، ومضاعفة، ومتسارعة، ومبهجة.

مارس التمارين بشكل متقطع باستخدام الترددات العالية

ومن الأمثلة الأخرى على التدريب على زيادة التردد هو اتخاذ قرار بالتعرف على الوعي لمدة تتراوح بين ثانيتين وخمس ثوانٍ واضحة، 10 مرات في الدقيقة، لمدة 30 دقيقة متواصلة. ليصبح المجموع حوالي 300 لحظة من الإدراك.

جربها وشاهد ما سيحدث! قد تندهش من الزخم الدائم للحرية المتراكمة التي يمكنك تفعيلها من خلال جلسات التدريب المكثفة هذه.

إذا شعرتَ أن هذه الجلسات تُرهِقك بشدة، أو إذا أصبح إحساسك بذاتك النفسية غير مستقر، أو إذا بدأتَ تشعر بالتوتر نتيجة فقدان إحساسك السابق بالاستقرار الوهمي، أو إذا شعرتَ أنك تُجهد نفسك بدلًا من الاسترخاء في حالة الوعي، فأوصيك بأخذ قسط من الراحة.

1151

من خلال جلسات التدريب المتقطعة عالية التردد. لكن جربها بشكل دوري. جلسة واحدة كهذه، عند ضبطها، يمكن أن تعوض شهورًا أو سنوات من التدريب غير الفعال.

-[أناء ممارسة: A6.3.3]-

استمرار التكثيف

استمر في ملاحظة وتأكيد الطبيعة المستمرة للوعي الجوهري في واقع كل لحظة.

...

بمجرد أن تتمكن من توليد لحظة واضحة من الوعي الحاضر المدرك لوجودك الواعي (الاستقرار في إحساسك الخاص بـ "أنا هو") حسب الرغبة، وبمجرد أن تتمكن من تكرار مثل هذه اللحظات بانتباه حقيقي عدة مرات في اليوم، وتستمتع حاليًا بفوائدها المتراكمة من سهولة ووضوح وحرية ورحابة ورفاهية عاطفية، وما إلى ذلك، فإن مسعاك التالي هو جعل هذا الإدراك أكثر استقرارًا واستمرارًا.

نريد أن يندمج "الوعي الكامن" في "الإدراك المباشر"، وأن يبدأ نور الوعي في إشعاع انتباهنا الذهني اليومي بشكل متزايد. نريد أن يتفوق الوعي الفطري على العقل، ببساطة. نريد أن تصبح طبيعتنا الأولى جزءًا لا يتجزأ منا. هذه رغبتنا والتزامنا في هذه المرحلة.

ألقِ بالوعي في مُحَوِّل AHA

الطريقة التقليدية لتعزيز استمرارية إدراك الذات هي ببساطة محاولة الحفاظ على هذا الوعي بالوجود الواعي، على غرار "التمسك بشعور الذات" [أنا، الممارسة: 1.3]. مع أن هذا مسعى فعّال بلا شك، وأوصي به عمومًا، إلا أنه يمكننا دمج هذه الطريقة التقليدية في مُحَوِّل الوعي الذاتي [أنا، الممارسة: 1.6] لجعلها أكثر مباشرة وإنتاجية.

1153

إذا وضعنا التعليمات التالية في جهاز AHA Transmutator، فماذا ستكون النتيجة؟

""ابقَ واعيًا لوعيك حتى يصبح مستمرًا" >> [AHATransmutator] >>_________ ؟

إليكم تعليمات "آها" (AlwaysHereAlready) لتدريب أنفسنا بشكل مستمر:

"أدرك الطبيعة المستمرة للوعي.

قد يبدو هذا اختلافًا طفيفًا في التعليم، إذ انتقلنا من "إدراك الوعي بشكل مستمر" إلى "إدراك الطبيعة المستمرة للوعي"، لكن من الناحية العملية، يُعدّ هذا الاختلاف جوهريًا بالنسبة لمعظم الممارسين. فهو يُلغي، أو يتجاوز، ميلنا إلى إسقاط ما نسعى إليه على مكان أو زمان محدد، أو على حالة ذهنية معينة. بعبارة أخرى، على لحظة مستقبلية من المكان أو الزمان أو الذات.

لذا، بدلاً من محاولة الحفاظ على الوعي بكونك واعياً بهدف جعل هذا الشعور بـ "أنا واعٍ" أكثر استقراراً وحضوراً مستمراً بالنسبة لك، أو على الأقل بالإضافة إلى ذلك، أشجعك على إدراك الطبيعة المستمرة للوعي في الوقت الحالي... ثم استمر في هذا الإدراك.

جربها الآن

لذا، افعل هذا الآن إن شئت: خذ لحظة لإدراك الوعي.

لحظة حقيقية نقية، خالية من الكلمات والأفكار التي تُخفف من حدتها. مجرد حضور حاضر، واضح، واعٍ لذاتي... انطلق، دع هذه الصفحة، وعالم الإدراك بأكمله... ولاحظ هذا الوعي الحاضر بالفعل.

هل "فعلتها"؟

1154

حسنًا، مرحبًا بكم مجددًا في تصوركم لظهور المايا داخل الوعي الجوهري في شكل هذا الكتاب.

والآن، تعرف على وعيك الداخلي مرة أخرى، ولكن بينما تتعرف على هذا الوعي، ركز على الملاحظة التالية:

"مهما فكرت أو فعلت، حتى عندما أُلهي نفسي بأمور وهمية للحظة، ألاحظ أن هذا الوعي غير المتجسد، الذي أستطيع إدراكه في لحظة وجيزة من اليقظة، باقٍ لا يتبدد. بل هو في الحقيقة دائم

بطبيعته. إنه مستمرٌ تمامًا في كل تجربة أعيشها بحكم طبيعته! لا أستطيع التخلص منه! إنه حاضرٌ باستمرار، مُدركٌ لتجربتي الحالية!

والآن، بالإضافة إلى إدراكك للوعي في هذه اللحظة، أضف إلى ذلك التركيز التدريبي على الاستمرارية: استمر في ملاحظة كيف أن لهذا الوعي استمرارية، أو ديمومة طبيعية، أو خلودًا طبيعيًا، وهو أمرٌ قائمٌ بالفعل وخارجٌ عن سيطرتك. لا يمكنك التخلص من هذا الوعي المستمر، لأنه أنت، دائمًا، بلا زمن. لا يمكنك أن تفقد ذاتك. إنها تلاحقك بحب وفرح، وتغمر كل لحظة من لحظاتك بإحساسها بالراحة والوضوح والاستقرار!

أتذكر كيف حوّلنا ممارسة القبول إلى قبول كمي [الجزء الأول، النظرية: 9.7]؟ في ذلك الفصل، بدلاً من محاولة قبول كل ما تقاومه، تعلمت أن تدرك أن الحياة/الله/الوعي قد قبل ووافق بالفعل على كل شيء كما هو، بغض النظر عما إذا كنت تقاوم هذه الحقيقة عقليًا أو تنضم إلى صف الواقع.

وبالمثل، الآن بعد أن أدركت ممارسة "البقاء في حالة وعي بشكل مستمر"، يمكنك تركيز نفس قوة الإدراك على حقيقة أن هذا الوعي موجود بالفعل في حد ذاته، وهو يحيط بكل جانب من جوانب جسدك وعقلك وروحك وتجربتك في العالم ويتخللها.

لذا، بدلاً من استخدام نطاق تركيزك لمحاولة جعل الوعي مستمراً (كما لو أنه ليس كذلك بالفعل)، استخدم نفس نطاق التركيز لإدراك أنه مستمر بالفعل. ثم ببساطة قم بتكثيف الوضوح والتكرار والاستمرارية أو اليقين الذي تدرك به هذه الحقيقة الجارية.

وبهذه الطريقة، ستصبح الطبيعة المستمرة لـ ME وجودية بالنسبة لك بشكل أسرع بكثير، مما يمزج الخلفية الظاهرة للوعي مع المقدمة الظاهرة للمظاهر في تدفق لا ينفصل من الوعي الثابت الذي يتخلل لعبه الإدراكي والحركي للتعبير عن الذات.

مرة أخرى: ببساطة، أدرك - لمدة ثانيتين إلى خمس ثوانٍ في كل مرة - حقيقة أن هذا الوعي التجريبي موجود بالفعل الآن، بغض النظر عما يتغير أو يحدث لجسمك أو عقلك أو ظروفك. الآن... والآن... والآن... والآن... والآن... والآن... والآن... والآن...

والآن...

والآن...

استمر في التواصل مع هذا الوعي النقي والواضح والتجريبي، واستمر في ملاحظة الحقيقة الواضحة بأن هذا الوعي يظل على دراية بك، بغض النظر عما تفكر فيه أو تشعر به أو تفعله أو لا تفعله.

Plugintoitsnaturalcontinuousness.

يشبه الأمر إلى حد ما الفضاء الخالص نفسه: كل شيء يستمر في الحدوث داخله، بغض النظر عن المكان الذي تذهب إليه أو ما تفعله.

استمر في ملاحظة وتأكيد الطبيعة المستمرة للوعي في كل لحظة.

لا يزال موجودًا هنا بينما تقرأ هذه الكلمة، وبينما تقرأ هذه الكلمة، وبينما تقرأ هذه الكلمة، ولا يزال موجودًا الآن... ولا يزال موجودًا الآن... والآن... سواء أغمضت عينيك أو فتحتهما، وسواء شعرت بالفظاعة أو بالسعادة - فإن نفس الحضور الخالد لـ "أنا" الأكثر وعيًا في داخلك يستمر إلى الأبد.

كما ترون، الوعي عملية مستمرة بالفعل!

أنت موجود هنا دائماً.

لذا، في هذا الجانب من التدريب (الاستمرار)، نركز ببساطة على شيء قائم بالفعل، بدلاً من محاولة إعادة خلق طبيعته الدائمة بشكل مصطنع. ركز على هذا الجانب المستمر من الوعي، ووجه انتباهك الواعي إليه.
هذا كل شيء. الآن ما عليك سوى زيادة التكرار، وبالتالي الاستمرارية، التي تلاحظ بها هذا الإدراك.
حلقة متراكمة من الوعي المستمر
مارس هذا لفترة من الوقت، وستبدأ في توليد حلقة متراكمة من الوعي، مدركًا لوعيه الدائم بطبيعته. سيبدأ هذا الوعي بالتغلغل في كل تجربة من تجاربك بشكل أوضح وأكثر حيوية، ممزوجًا بالتسامي الطبيعي لجوهر ذاتك مع تجربتك النسبية في امتلاك جسد وعقل وروح متجسدة في الواقع المادي.
ينتج عن ذلك انقلاب روحي داخلي، حيث تُطيح قوةٌ عليا، أو تتفوق عليها، السلطة المشروطة لحكم الأنا المضللة، مُنتقلةً من بناء ذاتي شخصي مُتصنّع يُسيطر على كيانك العقلي والجسدي والروحي إلى حضورٍ غير ثنائي، شامل، وذكي بالفطرة، يسكن كيانك العقلي والجسدي والروحي. وفي هذه العملية، يتجلى ما هو أنت الزائف وما هو أنت الحقيقي، مما يُحسّن كل شيء فيك تقريبًا.
الوعي أشبه بحلقة لا نهائية تظل حاضرة باستمرار عبر وهم الزمن الخطي. هذا ما استكشفناه في الفصل الخاص بالزمن [الجزء الأول، الممارسة: 4.1]، لأن الوعي في حقيقته خارج عن الزمن، وكل ما ندركه إنما هو نتيجة لتغيرات في التركيز الواعي، واحدة تلو الأخرى. ومن ثم، يبقى أساس كل إدراك خارج نطاق الزمن، وهو ما يُترجم لنا على أنه "مستمر" عند تفسيره من وجهة نظرنا الإدراكية ضمن تجربتنا للزمن. فاللازمني يُترجم لنا تجريبياً في البداية على أنه مستمر.
بمجرد ملاحظة كيف يظل الوعي مستمراً بالفعل طوال تدفقنا الخطي الوهمي من التجارب المتسلسلة - تماماً مثل الفضاء الخالص نفسه - فإن شيئاً عميقاً بداخلنا يعود إلى هذه الحقيقة الأساسية.
يبدو الأمر كما لو أن خلفية الوعي، المستمرة والمتواصلة والدائمة التي لا مفر منها، والتي لا تخضع للزمن ولا حدود لها، تتجلى وتُحسّ أكثر فأكثر في مقدمة تجربتنا الواعية. ويبدأ وجودها في تهدئتنا براحتها الطبيعية الخالدة، لمجرد أننا نسمح لها بالدخول.
الصعود
الوعي موجود دائمًا، ولكن عندما ننفتح عليه وندركه، فإننا نسمح له بالتغلغل في كياننا المتكامل من عقل وجسد وروح. نمنحه الإذن بالدخول إلى أجسادنا، إن صح التعبير. عندها فقط يستطيع أن يهدئنا ويشفينا ويوقظنا ويطهرنا ويمنحنا القوة باستمرار. اسمح لهذه القوة بالدخول بما يكفي، وما يمكن أن يحدث هو ما يُعرف بـ"الصعود".
الارتقاء ليس عملاً شخصياً، بل هو نتيجة طبيعية لتناغمك التام مع وحدة الكل الجوهرية. حينها، تتدفق طبيعة وقوة "نور" الواحد الميتافيزيقي (النور الحقيقي السابق لما نعتبره "نوراً" بالمعنى المادي) إلى كيانك العقلي والجسدي والروحي، فتعيد تشكيله، وترفعه في النهاية إلى أبعاد أعلى من التردد والوجود واليقظة والتعبير. بشكل طبيعي!
يحدث هذا نتيجةً للسماح لطبيعة الوعي الواضحة والحرة والدائمة ووحدته الجوهرية بالتأثير فيك.
كيف تفعل ذلك؟
1158
بمجرد إدراك أنها موجودة بالفعل، وأنها واضحة وحرة ودائمة، بذاتها.

تبدأ في قبول حقيقة الديمومة الطبيعية لـ "أنا" - ليس بشكل مفاهيمي، ولكن من خلال إدراكها بشكل تجريبي وواضح ومتكرر.
هناك ينبوع هائل من الرفاهية التي لا تُفسَّر، مُتاح في هذه القوة الواعية، المُستمرة أصلاً، الشبيهة بالركيزة، وإن كانت بلا شكل. إنها تُمسك، وتُهدئ، وتتغلغل حتى في أقسى تحدياتنا البشرية. ومن خلال تعلّم إدراك هذه القوة والانسجام مع استمراريتها الطبيعية، نتجاوز نحن أنفسنا حتى وجود أقسى تحدياتنا البشرية دون الحاجة إلى رفضها أو تجاهلها أو تجنّبها.
يصبح إدراك الوعي الطبيعي أمراً طبيعياً. ويصبح ملاحظة طبيعتنا الأولى أمراً ثانياً طبيعياً.
هكذا نجعل تجربتنا اليومية الواعية تتماشى بسرعة مع هذا التدفق الدائم للحرية الخالدة الشبيهة بالمصدر.
-[أنا، ممارسة: 4.A6.3]-
تزايد الإدانة
إذا كنت تعتقد أنك حرّ، فأنت حرّ. وإذا كنت تعتقد أنك مقيّد، فأنت مقيّد. وبنار هذا اليقين، أحرق غابة الجهل.
-أشتفاكرا غيتا
...
هل سبق لك أن حاولت تحسين أدائك في شيء ما وأنت تعتقد أنك لا تستطيع، مما يجعلك تشعر بعدم الثقة بنفسك؟ وعلى النقيض من ذلك، هل سبق لك أن عملت على تحسين شيء شعرت غريزيًا أنك ستتفوق فيه، وأنك ستحرز تقدمًا سريعًا فيه؟
أي من منحنيات التعلم هذه كانت أسرع وأكثر متعة؟
من الواضح أن الفن أو المهارة أو مجال الدراسة الذي كنت مهتمًا به أكثر من غيره وشعرت فيه بأكبر قدر من الثقة قد تطور بشكل أسرع ومنحك أكبر قدر من القوة في هذه العملية. لا فرق بين الفن أو المهارة أو التنوير.
يبدأ التنوير كمهارة
يصبح التنوير أكثر بكثير من مجرد مهارة (وهذا يتطلب قلبك أو إرادتك أو تفانيك)، ولكن يمكن إحراز تقدم سريع بمجرد النظر إليه كمهارة، على الأقل في البداية.
التنوير فنٌّ وعلم، وفي كثير من النواحي، هو أقرب إلى "المهارة" منه إلى نوع من النعمة الغامضة أو الحظ أو التدخل الإلهي. مع أنه قد يبدو أنه يحدث نتيجةً لتلك الطرق الأخيرة أيضًا، إلا أنه في هذه الحالة يعود إلى إرادتك الحرة التي تسمح له بالدخول إلى عقلك بطريقة أو بأخرى.
إذن، فإن التنوير في جوهره تحت سيطرتك. إنه رهن إرادتك الحرة، وبالتالي، من الأنسب وصفه بأنه "مهارة مدعومة بالعلم" بدلاً من كونه "مولد أحداث عشوائي مدعوم بالغموض".
بمعنى آخر: ليس لله أن يُنير نفسك أم لا. فالله هو الله، وهو مُنير بذاته تمامًا، وهو معك دائمًا في هذا الدارماكايا أو الجسد السببي الأعظم. المجال غير القابل للتجزئة للحكمة الطبيعية.
وهكذا، فإن هذا النور الذاتي الجوهري، غير الثنائي، الشامل، يُعرض عليك باستمرار وبشكل دائم، ويتغلغل في جميع جوانبك. إن حضور التنوير مُتاح لك دائمًا! ولكن بفضل هبة الإرادة الحرة، عليك أن تختار بنفسك ما إذا كنت ترغب في التناغم مع روعته الطبيعية الشاملة أم لا.

هل ستسمح لله بالدخول إلى حياتك أم لا؟ الأمر متروك لك، وليس لله. فالله لا يفرض عليك شيئًا ثم يُقيدك ليُغرقك بنوره. الإرادة الحرة مُكرّمة ومُحترمة ومحبوبة دائمًا. هذا هو الحب في أسمى صوره.

إن نور الله الحقيقي (الذي يُعدّ النور المادي الظاهر مشتقًا منه) هو ما يُتيح ظهور أي شيء لك في المقام الأول. ولذلك، يُقدّم الله طبيعته لأبنائه باستمرار. أما قبول الابن لمحبة الآب من عدمه، فهو أمرٌ يرجع إليه وحده.

وبالتالي، فإن الاستيقاظ هو مهارة قائمة على الاختيار، وليس حدثًا عشوائيًا أو مصيريًا يحدث دون إرادتك أو لعدد قليل فقط من "المختارين".

عليك ان تؤمن بنفسك

وبشكل أكثر تحديداً: آمن بقدرتك الفطرية على إدراك ذاتك الحقيقية.

على الرغم من أن الصحوة الروحية إلى حقيقة الواقع تتسم بعمق ونطاق لا متناهيين، وبينما توجد فروق دقيقة لا حصر لها يمكن مواجهتها تجريبياً على طول الطريق، إلا أن المسار الأساسي بسيط للغاية. وهو يسير على النحو التالي:

تعرّف على طبيعتك الأولى حتى تصبح جزءًا لا يتجزأ منك، وفي خضم ذلك، تخلَّ عن تماهيك مع المفاهيم الاختيارية والعابرة والمفترضة للذات، لصالح الذات الحقيقية، الخالدة، وغير المصطنعة. وبهذه الطريقة، تلتئم جميع جوانب الذات الفردية بشكل طبيعي، وتندمج مجددًا في وحدة أساسها الخالد، الكامن دائمًا في منبع كل لحظة، باعتباره أساس الوحدة الخالص.

يمكن تلخيص الرحلة الروحية بشكل أكثر إيجازًا على النحو التالي: "الحركة" الروحية للوعي من التظاهر بأنه جزء، إلى تذكر نفسه ككل.

بإمكان الجميع "فعل" هذا.

لذا، آمن بقدرتك الفطرية على تحرير نفسك من خلال إدراك ذاتك. إنه العنصر الأهم الذي يجب أن تؤمن به في داخلك. أما جميع عبارات "أنا أؤمن بنفسي" الأخرى، فهي في الغالب مجرد محاولات لتقوية قيودك العقلية وغرورك من خلال تعزيز أوهام عقلك.

لا تتردد في التشكيك في كل فكرة خطرت ببالك، ولكن لا تشك أبداً في قدرتك الفطرية على التحرر الذاتي!

أولئك الذين يعتقدون أنهم قادرون على فعل شيء ما، وأولئك الذين يعتقدون أنهم لا يستطيعون، كلاهما على حق.

-هنريفورد

ماذا تعني كلمة "القناعة" بالضبط؟

في سياق تدريب أنفسنا على الوعي الذاتي، ما المقصود تحديدًا بـ"الاقتناع"؟ يتجاوز الاعتقاد مجرد الإيمان بقدرتك على تحرير نفسك. إن تعزيز هذا الاعتقاد يعني تعميق إيمانك وثقتك بالحقائق الفطرية المتعلقة بذاتك.

ما هي هذه الحقائق الفطرية التي يمكنك من خلالها اكتساب الثقة؟

يمكننا سرد العديد من الصفات أو الحقائق الفطرية المتعلقة بذاتك الحقيقية (مثل الحب، والنعيم، والصفاء، والرحمة، والشرف، وما إلى ذلك) التي تُعزز ثقتك بنفسك. ولكن الأهم من ذلك كله، أشجعك على بناء قناعة راسخة ويقين فكري/عاطفي في الحقائق التالية القابلة للتحقيق:

1)ما تبحث عنه موجود دائمًا بالفعل، وموجود دائمًا هنا، و؛ 2) ما تبحث عنه متأصل في كيانك؛ وليس شيئًا خارجيًا عنك.
بمعنى آخر: أنت حرٌّ دائماً وبالفعل.
هذا هو الاعتقاد الأساسي الذي يجب ترسيخه. وكل حقيقة أخرى مفيدة لاكتساب الثقة هي مشتقة من هذه الحقيقة.
عندما تجد نفسك تسعى للحرية أو الوضوح بطريقة تشعرك بالانقباض، أو التململ، أو الاضطراب، أو الارتباك، أو التوتر، أو القلق، فأنت واقع تحت تأثير فكرة أو اعتقاد يوحي بأن الحقيقتين المذكورتين أعلاه ليستا صحيحتين بالنسبة لك. باستخدام قوة القناعة، يمكنك التوقف عن تصديق هذا الهراء.
الدافع للبحث سلاح ذو حدين - استخدمه بحكمة
أُقدّر بشدة دافع البحث - أكثر من أي دافع آخر - لأنني أفهمه على أنه حرفيًا استدعاء المصدر لامتداداته (كائناته) إلى الوراء.
1163
إلى ذبذباتهم الأصلية، أو وعيهم الحقيقي بذواتهم. ولذلك، فإن دافع البحث هو شريان الحياة الذهبي الذي لا ينقطع لكل كائن حيّ للوصول إلى الحقيقة. إنه مرشدك الحقيقي. لا يمكن لأي تجربة في كل الخليقة أن تقطع هذا الاتصال بالمصدر (يشعر المرء بدافع "السعي إلى المزيد").
لكن مهما بلغت قدسية هذا الدافع للبحث عن الحقيقة، فإنه في الوقت نفسه (بشكل غير مباشر) مسؤول عن سوء فهم الواقع، وتفاقم معاناتنا، وصراعاتنا، ونزعتنا العدوانية، وتشويه أنماط وجودنا وتفكيرنا وتصرفاتنا. لذا، فإن هذا الدافع للبحث عن الحقيقة سلاح ذو حدين، يجب على المرء أن يتعلم استخدامه بحكمة. مع ذلك، فإن هذه التشوهات ليست نتاجًا مباشرًا لهذا الرابط الحيوي مع الله، بل هي نتيجة إصرار عقولنا الشخصية على تفسير هذا الدافع والبحث عنه واستخدامه بشكل خاطئ.
هكذا نتعلم.
لكن دعونا نتأكد من أننا نوجه خط الحياة الأكثر قوة وأهمية هذا إلى مساره الأصلي الأمثل (إلى المصدر).
من خلال تعزيز قناعتك بأن ما تبحث عنه موجود بالفعل هنا، وأنه متأصل في كيانك، وبالتالي، معرفة أن ما تبحث عنه ليس خارجك في شكل تجربة ما، فإنك تقوم بشكل شامل وسريع بمواءمة هذه الطاقة القوية لدافع البحث مع مسارها المناسب: مباشرة إلى المصدر هنا والآن.
إن جميع التشوهات الواضحة التي أحدثناها على الأرض كجنس بشري هي نتيجة لغياب اليقين بالحقيقتين المذكورتين آنفًا، مما أدى إلى سوء فهمنا وتضليلنا لهذه القوة الدافعة التي لا تنفصل ولا مفر منها، والتي تحفزنا جميعًا، دون استثناء، على السعي للمزيد. وهذا هو السبب الذي يدفع أي شخص للنهوض من فراشه صباحًا والقيام بما يفعله، مهما كان.
من السعي الجماعي الخاطئ إلى التحرر الجماعي
ربما يمكنك الآن أن ترى وتستنتج بنفسك كيف يمكن إصلاح هذه التشوهات بين عشية وضحاها، إذا أدرك الجميع - بغض النظر عن دينهم وتربيتهم وتكييفهم ودوافعهم الشخصية - الآن أن ما يبحثون عنه متأصل في كيانهم، وموجود دائمًا هنا.
يا له من تحول عميق في الوعي (الجماعي) سيحدث هذا!

في الحقيقة يا أصدقائي، السلام على الأرض ممكن تماماً - بين عشية وضحاها تقريباً.
مع هذا التحول، ستنتهي بين عشية وضحاها جميع الحروب الدينية والسياسية والمدنية والشخصية، والفساد، والإساءة، والصراع، والقمع، وتشويه وسائل الإعلام، واحتجاجات الضحايا المتذمرة، والصحافة المزيفة، واللوم والعار، والاتهامات الكاذبة، وثقافة الإلغاء، والنرجسية، والارتباك الجماعي، والتلاعب العالمي.
بمجرد تحويل ثقتنا من الأفكار القائمة على النقص حول ما نسعى إليه ونرغب فيه، إلى قناعة عميقة بحقيقة أن ما نسعى إليه ونرغب فيه موجود بالفعل، وأنه متأصل في كياننا - سنغير العالم بين عشية وضحاها.
سيتجه دافعنا للبحث الآن نحو ذاته ومصدره، بدلاً من أن يُسقط على مستقبلات وهمية، أو أن يصبح معتمداً على الآخرين أو ظروف معينة. يا له من فرق شاسع سيحدثه هذا في كل شيء! والأمر الجذاب هو أنه، من الناحية العملية، هذا ممكن تماماً.
قد نلاحظ في هذه المرحلة، بينما تتأمل في دوامات الاحتمالات، أنه على الرغم من وجود العديد من الأشياء التي تسبب لك الضيق، وبالتالي فرص البحث عن الخير وتقديم المساعدة، إلا أن هناك دائمًا وعاءً واحدًا في ذلك المخزن للسلام والحب والنور والفرح. قد تكون هذه الدوامة صغيرة جدًا، لكن تجاهلها يعني نسيان الاحتمالات اللانهائية للحظة الحالية.
هل يمكن لكوكبنا أن يستقطب نحو الانسجام في لحظة إلهام قوية؟ نعم يا أصدقائي. إنه ليس محتملاً، ولكنه ممكن دائماً.
-رع، قانون الواحد
لذا، في المرة القادمة التي تشعر فيها بعدم الارتياح أو الضيق أو التلاعب في سعيك للحرية أو الوضوح أو الحب أو العدالة أو التحقق من الصحة، اعتبر هذه فرصة لإدخال لحظة حقيقية من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ من "التدخل الذاتي الإلهي"، وتذكر وأدرك أن ما تبحث عنه موجود بالفعل هنا، وهو ملكك بالفعل.
دع هذا يزيل قلقك وتوترك، في لحظة؛ في اللحظة الوحيدة.
تذكر باستمرار أن ما تسعى إليه هو ملكك بالفعل. ثق بهذا، وآمن به، ومن خلال تجارب متكررة تؤكد لك ذلك، غيّر عقلك ليصبح مرآة تعكس هذه الحقيقة البسيطة والواضحة للحياة.
التحرر ليس اكتساباً، بل هو مسألة شجاعة. شجاعة الإيمان بأنك حر بالفعل والعمل بناءً على ذلك.
-نيسارجاداتا مهراج
خلاصة القول: عزز قناعتك. ارفع من عزيمتك. اعلم أنك حرٌّ بالفعل. حتى لو اعترض عقلك، أو لم يصدق إعلانك... أعلنه على أي حال. في النهاية، سيُسيطر على عقلك قوة إعلان قناعتك.
-[أنا، ممارسة: A6.3.5]-
استخدام أساليب التكثيف الأربعة لتجاوز المراحل الثابتة
وجّه إحباطك بحكمة. استرخِ من خلال ثغرات إدراكك الحالي.
زيادة الوضوح، زيادة التكرار، زيادة الديمومة، زيادة الإقناع
...
لقد تعلمت الآن عن الجوانب الأربعة الرئيسية التي يجب تكثيفها أو التدرب عليها، وهي جوانب أساسية ومفيدة للغاية للممارسة الأساسية للتعرف على الذات من خلال التجربة.

إذا كان تخصيص لحظة من ثانيتين إلى خمس ثوانٍ يُجدي نفعًا معك، ويُسهم بوضوح في تعزيز صحوتك بطريقة مبهجة (أي: إذا شعرتَ بالحيوية، والوضوح، والارتقاء، والتنوير، والتحرر، والسلام، والثقة، والبهجة، وحتى السعادة، وبسهولة نسبية)، فاستمر على ما أنت عليه! لا داعي حينها للتركيز على جانب معين بحد ذاته.

ومع ذلك، إذا شعرت أنك وصلت إلى مرحلة من الرتابة أو الكفاح أو الصراع أو الركود أو الملل أو الإحباط، أو إذا شعرت بنوع من الارتباك والغموض المحيط بهذه الممارسة الأساسية، أو إذا كنت ترغب ببساطة في "تسريع" تقدمك في ما تم إنجازه بالفعل في الواقع، يمكنك تذكير نفسك بالتركيز، وبالتالي تضخيم، أي من هذه التكثيفات الأربعة للاستيقاظ الذاتي.

فخ "الفاعل" عند تكثيف ممارستك

عندما تختار تعميق التزامك بتحقيق الذات، ربما بدافع الإحباط أو الملل من حالة وضوح الذات الحالية، احرص على تجنب فخ "الفاعل" أو "المُتكلّف". فالحرية لا تُوجد في المستقبل، ولا في المكان، ولا في الزمان، ولا في تغيير الإدراكات. التحرر من القيود لا يتحقق بإعادة ترتيب الأثاث نفسه في الغرفة نفسها. الحرية الأعمق، والوعي الذاتي الأنقى، يُوجدان دائمًا في صميم تجربتك الحالية - مهما كانت الظروف. دائمًا ما يكون تحقيق الحرية بشكل أوضح من خلال أن تصبح أكثر دقة، وأكثر انفتاحًا على العالم، وأقل قابلية للفهم.

إن التكثيف، إذن، هو تحسين لمستوى إدراكك الحالي. لا علاقة له بمضمون تجاربك. تذكر هذا دائمًا لتجنب الوقوع في فخ الفاعلية. تذكر "آها" - "دائمًا هنا بالفعل" - وخدمتك الروحية، خدمة الاستجابة الأولية الثلاثية (إدراك أن كل شيء مقبول بالفعل).

مارس، كثّف، زِد رغبتك في الحرية، بكل الوسائل. لكن افعل ذلك بترك الأمور تظهر كما هي، والاكتفاء بها. لا تُكثّف بمحاولة الوصول إلى مكان آخر، أو بتغيير أي شيء داخل عالمك الخيالي الذي صنعته بنفسك، عالم التجارب الذاتية العابرة، والمُتخيّلة في نهاية المطاف. لن تُخفّف من ثقل اللعبة بالانغماس في عناصرها.

لا يمكنك الانتصار على معتقد بمحاربته وفقًا لشروطه الخاصة، ضمن عالمه الظاهري المُتخيَّل. فالمعتقد الذي شكّل إدراكك الحالي (تجربتك المتحيزة) سينتصر دائمًا في لعبته. لا يمكنك إثبات خطأ معتقد ضمن العالم (المنظور) الذي صنعه. يمكنك فقط التحرر من الانغماس فيه، والارتقاء إلى مستوى أكثر دقة وثقة، حيث يصبح تحررك من ذلك العالم وذلك المعتقد بديهيًا.

إنّ تكثيف رغبتك وممارستك يعني أن تصبح أكثر دقةً وتحرراً ووضوحاً؛ لا يتعلق الأمر بتجاوز العقبات الظاهرية بالقوة، ولا برفع أوزان أثقل، ولا بمقاومة الواقع بقوة أكبر.

قد تكون نوبات الإحباط العابرة مفيدة للغاية إذا وُجِّهت بشكل بنّاء وبإصرار قوي نحو مضاعفة رغبتك في الحرية عشر مرات. يُفضي الإحباط، في أفضل الأحوال، إلى زيادة العزم على التوقف عن التلاعب بمعتقداتك وتصوراتك ومعانيها. يمكن أن يكون الإحباط مقدمة رائعة للتوقف عن التردد والانطلاق نحو تحقيق قفزة نوعية في إيمانك بحريتك المطلقة، الخالدة، التي لا تُقهر.

تذكر فقط أن هذه الحرية لا تتضح إلا في حالة الوعي التام - هنا والآن - في صميم تجربتك الحالية. ليس "في الخارج"، لأنه لا يوجد "في الخارج". ابحث، لكن لا تسعى. انظر، لكن لا تبالغ. ارفع مستوى رغبتك، لكن لا تتخيل الذهاب إلى أي مكان.

ابقَ ثابتًا - اعزمًا على البقاء ثابتًا - وارتقِ في وعيك ببساطة، متخليًا عن ولائك للعبة ضيقة الأفق المتمثلة في "إضفاء معنى على كل ما يبدو وكأنه قادر على إيذائك". لا شيء قادر على ذلك. لم يفعل

أي شيء قط. هذا بديهي في الوجود الواعي. لم تترك أي تجربة أثرًا أو حتى ندبة في الوعي النقي. ولن تفعل أي تجربة ذلك أبدًا. هذا بديهي عندما تستريح تمامًا فيما يُنير كل إدراك بالتساوي من الأساس غير المادي للوعي الكامل. ببساطة، تخلَّ عن النور - هكذا تتجاوز المعركة التي تتخيل أنك عالق فيها حاليًا.

إنّ ذاتك الحقيقية لا تنخدع بأي شيء! إنه مجرد وهم! إنه مجرد خداع! هذا الوهم المؤلم هو نتيجة لتعلق عقلك المشروط بالانغماس في أفكارك المتخيلة. انزعج من انغماسك، لا مما يبدو. ثم توقف عن الانغماس في معتقداتك الضيقة، وارتقِ بشكل طبيعي إلى عرش ملكوتك - تذكر ذلك بوضوح. هذا النوع من الإحباط العرضي من تقدمك الملحوظ، أو من الطبيعة المتكررة لانغماسك في ظهورات مايا، يمكن أن يدفعك إلى ما هو أبعد من مستوى الانغماس المعتاد والمقبول لديك حاليًا.
1169

المظاهر، والقصص، والخداع، وما إلى ذلك. يمكن أن يساعدك ذلك على التقدم إلى مستوى أدق من تحقيق الذات.

لكن بشكل عام، نريد أن نشعر بأن تكثيف ممارستنا يجعلنا أكثر رقةً ووضوحًا، وكأننا نصبح رقيقين ومسترخين في إدراكنا للوجود الواعي، حتى نبدأ بالاختفاء من خلال شقوق مستويات الإدراك الأكثر خشونة وفظاظة وقلة نقاء. عندها ندخل بشكل طبيعي في بُعد من الوضوح أكثر نقاءً وأقرب بكثير إلى الطريقة التي يرى بها الله كل الظواهر. وهكذا يمكن لنور الله أن يسطع أكثر، لأن مرشحاتك - نظارتك الشمسية - قد أصبحت أرق (أقل قتامة)، أو ربما اختفت تمامًا، إلى حيث لا يُعرف إلا الله.

كيفية الهروب من الحرب

إنّ تحقيق حريتك لا يعني محاربة ما تعتبره حاليًا "عائقًا" (أيًا كانت التجربة التي تراها عائقًا أو مصدرًا للعجز أو سببًا للمعاناة) بعصا أكبر مصنوعة من نفس مادة مستوى البشاعة الذي ترغب في تجاوزه. لا يمكنك كسب معركة على المستوى الذي تبدو عليه.

لا تنتصر في الحرب إلا بالنجاة منها. ولا تنجو بالهروب، بل بتجاوزها بشكل طبيعي. تتجاوزها بشكل طبيعي عندما تتوقف عن إضفاء أي معنى أو أهمية على ساحة المعركة في إدراكك. عندما تتجاوز إغراءك بإضفاء أهمية أو دلالة أو "واقعية" على كل ما هو معروف، حتى في خضم مظهره! ابقَ ثابتًا. انهض بثقة وسط المشتتات الظاهرة.

تستريح بثقة. لديك إيمانٌ بكمال جوهر الذات الخفية (الأنا الواعية النقية) في المشهد برمته، بغض النظر عما يُدرك. تبقى حينها ثابتًا لا يزعزعك شيء في خضم المعركة. تبدأ رصاصات الإدراك بالمرور عبرك مباشرةً؛ لم تعد مضطرًا لتفاديها، لأنها الآن عاجزة عن التأثير عليك أو لمسك. لقد تجاوزت اللعبة.

مورفيوس: مع ذلك، فإن قوتهم وسرعتهم [أي مظهر ضمن الوعي] لا تزالان مبنيتين على عالم قائم على القواعد [المايا، الوهم]. ولهذا السبب، لن يكونوا أبدًا بقوة أو سرعة ما يمكنك أن تكون عليه [الواقع].

نيو: ماذا تحاول أن تخبرني؟ أنني أستطيع تفادي الرصاص [التجارب]؟

مورفيوس: لا يا نيو، أحاول أن أخبرك أنه عندما تكون مستعداً، لن تضطر إلى ذلك.

-ذا ماتريكس

تخلَّ عن كل نزعات إعطاء المعنى، وكن واعياً فقط، حتى لو كان ذلك لمدة ثانيتين أو خمس ثوانٍ فقط.

في لحظات العزم الخالص تلك، تتوقف عن التذمر مما تراه. تتوقف عن قبول فكرة أنك ضحية سهلة للمظاهر. تنهي خداعك لنفسك، في تلك اللحظة، مستخدمًا طاقة إحباطك من الاستسلام للضآلة. تتوقف عن الانبهار بأوصافك وأفكارك حول ما يظهر ومعناه. تنهي دوامة الضعف والعجز والوهم الذي تتصوره، وتتجاوز مستوى استسلامك الحالي للإغراءات الزائفة في الحال. هذا هو الاستخدام الأمثل للإحباط. هذه هي نتيجة زيادة رغبتك في الحرية والمعرفة.
دع كل شيء يظهر كما هو، دون أن تمنحه أي قوة. لا تُعطِ أي شيء تراه أي معنى. انظر إليه كعرض حلم - وهم متألق - ضمن خلود الوجود الكامل، النقي، الشبيه بالسماء. تمامًا كما أن التعديلات لا تؤثر على السماء نفسها، فإن المظاهر لا تؤثر على سماءك أنت.
هكذا تتخلص من ساحة معركة مستوى إحباطك الحالي، دون الحاجة حتى إلى تحريك إصبعك، ودون الحاجة إلى الركض.
1171
المعركة. البحث عن مراعي أكثر خضرة في أرض أخرى من التصورات المتخيلة. الحرية دائماً مستقلة عما يتم تصوره.
لا يتعلق الأمر بمواجهة أي شيء في تجربتك بشكل مباشر، بل يتعلق بتجاوز قواعد اللعبة تمامًا، والدخول إلى مستوى أدق من الحرية والإدراك. هنا والآن. يتعلق الأمر بإذابة الحجب التي تُسقط قصصًا معينة من خلال التخلي عن ولائك للوهم والضعف المتوهم؛ وكشف الحرية العظيمة الكامنة هنا بالفعل بشكل أوضح. وهكذا، يُعيد إدراكك تشكيل نفسه - يصبح أكثر دقة - وترتفع سعادتك وتكرارك ووضوحك وشعورك بالحرية تلقائيًا. بدون فاعلية. بدون معركة. بدون معتقدات.
حوّل الإحباط بحكمة
لذا، عندما تشعر بالإحباط أو الملل من مستوى إدراكك الحالي، ولا تشعر بالرضا عن مستوى وضوح وجودك الحالي، فلا بأس من الشعور بالإحباط قليلاً (أو حتى كثيراً أحياناً)، لأن هذا يعني أنك على وشك نفاد صبرك على هذا الهراء. ولكن تذكر أن الحل ليس في محاربة الشخص الأسوأ منك باستخدام مفهومك الذاتي الأسوأ. فهذا لن يؤدي إلا إلى مزيد من السوء، ومزيد من نفس اللعبة الضيقة التي تشعر بالإحباط من الانغماس فيها.
الأمر يتعلق بالتخلي عن اللعبة التي كنت تلعبها، والاستسلام للقوة، وتوجيه تلك الرغبة المتزايدة في الحرية نحو استرخاء طبيعي من اللعبة التي كنت تلعبها حتى هذه اللحظة، ودون أي اختلاف عنها.
ما يُشعرك بالتعب والإحباط حقًا ليس ساحة المعركة، بل انغماسك في إعطاء أهمية واهتمام لأفكارك حول ما يظهر في محيطك. لا وجود لساحة معركة. كل مظهر، كل شعور، كل فكرة، كاملة في طبيعتها. وهي لا تؤثر عليك أنت. لذا، يكمن الحل في التوقف عن الانغماس في مستوى إدراكك الحالي والأيديولوجيات التي ولّدت ذلك الوهم، بل
1172
بل تجاوزها تمامًا بالتخلي عن النور والرعاية والولاء لمعتقداتك الخاصة.
لا يتحقق إدراك الحرية الأوسع بمقاومة مستوى الإدراك وظواهره التي بدأت تستنفد قدرتك على تحملها. إن مقاومتها تدل على أنك ما زلت متمسكًا بتصديق معناها وقوتها الخارجية. ليس لها طبيعة خارجية بمعزل عنك، فكيف لها أن تمتلك قوة خارجية عليك؟

يتحقق إدراك الحرية الأكبر من خلال "التخلي" وعدم الاكتراث بما تحاول المايا إغرائك به. هكذا تسترخي من خلال شقوق مستوى إدراكك الحالي، بحيث يبدأ مستوى أعمق وأكثر دقة ونقاءً وصدقًا وحرية في الظهور بشكل طبيعي، من خلال انفتاحك واستعدادك، ومن خلال الإرهاق الناتج عن الاهتمام بمستوى انخراطك السابق الأضعف والأكثر خشونة في المايا.
لذا، لا بأس أن تشعر بالإحباط من نفسك لخداعك بمستوى معين من الوهم، لكن لا تحكم، ولا تدين، ولا تحارب أي شيء. ببساطة، وجّه هذا الإحباط الإيجابي إلى قناعة متزايدة بضرورة "التخلي عن النور" والاستسلام لوعي أدق وأنقى للوجود الواعي تمامًا، متخليًا عن كل همومك ومقاومتك للمستوى الأكثر خشونة الذي استنفدته الآن.
وجّه إحباطك نحو تصميمٍ راسخٍ على البقاء غير مبالٍ، غير منغمسٍ في ملذاتك، وغير قابلٍ للإغراء بمظاهرك الحالية. استرح في وعيٍ أساسيٍّ ثابتٍ ودقيقٍ ونقيٍّ وسط هذه المظاهر الأخيرة، المحاولات الأخيرة - الإغراءات - من المايا. ابقَ حرًّا وغير مخدوع. لا تُحارب، لا تُقاوم، لا تقبل ولا ترفض. فقط استرح بعمقٍ أكبر. عزز ولاءك لـ "أنا حرٌّ دائمًا". تجاهل الباقي.
استغل إحباطك من خلال التكثيفات الأربعة
يمكنك تجاوز المراحل الثابتة من خلال التدريب في أحد هذه الجوانب الأربعة:
1173

.1
زد من وضوح ونقاء ودقة معرفتك بي؛

.2
زد من عدد مرات تعرفك عليّ؛

.3
عزز إدراكك لطبيعة متلازمة التعب المزمن المستمرة بالفعل؛

.4
عزز قناعتك بطبيعة مرض التهاب الدماغ والنخاع العضلي وفوائده وفقًا لنظرية الجمعية الأمريكية لأمراض القلب.

ستعيد هذه النقاط المحورية الأربع الرئيسية، أو بالأحرى التأكيدات، توجيهك نحو ممارستك، وستنقلك إلى مستوى أعلى من الدقة - من اليقظة - في كل مرة. هذا مضمون. حتى لو لم تشعر أو تبدو كذلك في البداية لعقلك الذي يميل إلى إصدار الأحكام على نفسه. تجاهل هذه الأحكام. إنها عاجزة إن لم تصدقها. دعها وشأنها.
استرخِ من خلال ثغرات إدراكك الحالي، وانعم بالراحة في الوعي الكامن الأكثر دقةً وثباتًا ووضوحًا. ارتقِ بهدوءٍ وتجاوز هذه المراحل الراكدة.
إن التدريب في هذه الجوانب سيزيد من وضوح وتكرار واستمرارية وثقة معرفتك بالحالة المستيقظة لذاتك الطبيعية.

-[أنا، ممارسة: A7]-
نصائح للتنفيذ (الهندسة المعمارية والبيئة)
لدينا هدف. في هذه الحالة: تحقيق الذات بشكل أوضح. ولضمان تحقيق هذا الهدف، نبني بنية متقنة. ولتعزيز هذا الهدف، نهيئ بيئة داعمة. ونفعل ذلك بالإضافة إلى ممارستنا وتدريبنا، لدعم فعاليته.
...
لقد طوّر صديقي أنوراغ غوبتا نموذج التصميم التالي للإنجاز الهادف، وقد تعرّفتُ عليه لأول مرة من خلاله ومن خلال الراحل ريتشارد كوندون، عندما قدّما لي خدمات تحسين سخية مجانية لفريقي منذ سنوات عديدة، حتى قبل أن أعرفهما شخصيًا كصديقين. لقد أدركا أن مهمتنا تتوافق مع مهمتهما، ولذلك اختارا خدمة الفريق.
هذان الرجلان من أبرز الشخصيات المؤثرة في مجال التغيير الإيجابي على كوكب الأرض، وقد كرّسا معظم حياتهما لإحداث تحولات إيجابية في حياة الناس. عملا مع عشرات الآلاف من الأشخاص وبذلا قصارى جهدهما لعقود. لقد كان من دواعي سروري العمل معهما، والاستماع إلى قلوبهما المفعمة بالحيوية، ومتابعة خبرتهما الواسعة خلال بعض الفعاليات المشتركة التي جمعتنا على مر السنين. لذا، أشارككم النموذج أدناه مع خالص امتناني لهما، ولكرمهما، وخدمتهما، ونزاهتهما الدائمة.
سأشرح بإيجاز نموذج أنوراغ بكلماتي الخاصة أدناه، وسأقدم لك نصائح محددة حول نيتك من أجل الحرية، أو تحقيق الذات.
النية. العمارة. البيئة
يساعد تصميم "بنية" حول غرض محدد على ضمان تحقيق هذا الغرض. كما نضمن تحقيق غرضنا من خلال اختيار أو إنشاء "بيئة" مغذية للغرض.
ينبغي أن يستند تصميمك المعماري إلى ضمان تحقيق النية، بينما ينبغي أن يستند اختيارك أو تصميمك للبيئة إلى جعل الطريق نحو تحقيق هذه النية أسهل وأكثر سلاسة وقوة ومتعة واستدامة وإشباعًا ومتعة بشكل عام.
أحيانًا يصعب التمييز بين الهندسة المعمارية والبيئة لتداخلهما في بعض الجوانب. لكن لا داعي للقلق، ستتضح لك الفكرة بعد قراءة الأمثلة أدناه. يمكنك حتى جمعها تحت مسمى "الهندسة المعمارية والبيئة" إذا كان ذلك أسهل لك، طالما أنك تدرك أن الهدف هو إحداث تغييرات في حياتك تضمن تحقيق نواياك وتدعم مسارك نحوها. وإلا، ستعتمد فقط على الانضباط والإرادة والذاكرة الذاتية، وهو ما لا يُجدي نفعًا كخلق بيئة وهندسة معمارية تُلهمك بشكل طبيعي.
كان أول مثال قدمه لي أنوراغ عن قوة البيئة مثالاً بسيطاً ولكنه مؤثر. لنفترض أنك في حانة رياضية صاخبة مع أصدقائك. هل ستكونون هادئين ومهذبين؟ على الأرجح لا. ثم انقلوا نفس المجموعة من الأصدقاء إلى الكنيسة المجاورة، حيث يصلي الناس في صمت، وستجدون أنفسكم هادئين ومهذبين بشكل طبيعي. لا أحد بحاجة إلى أن يطلب منكم الهدوء؛ فالبيئة تفرض ذلك بشكل طبيعي. هذا مثال على قوة البيئة.
إذا كانت نيتك هي الهدوء، فبالتأكيد يمكنك التدرب على ذلك في مقهى رياضي، لكن الأمر سيتطلب منك جهدًا وإرادةً ووعيًا ذاتيًا أكبر بكثير. وما لم تكن تستمتع بالتحدي نفسه، فمن المرجح أن يكون بيئة أقل متعة، أو على الأقل أقل استدامة، لتحقيق هدفك على المدى الطويل.

أما إذا اخترتَ، من ناحية أخرى، أن تغمر نفسك في كنيسة هادئة أو في مكان تأمل جميل يبعث على السكينة، فإن مقدار الانضباط والجهد والإرادة اللازمة لتحقيق نيتك في الهدوء يقلّ بشكل ملحوظ. يصبح لديك متسع من الوقت للاستمتاع بالصمت دون عناء، بدلاً من بذل جهد كبير للصمت. لذا، فإن الكنيسة أو مكان التأمل، في معظم الحالات، هو البيئة الأنسب لتعزيز النية في هذا المثال.

أمثلة على التصميم المعماري والبيئي

لنفترض أنك ترغب في بناء العضلات وخسارة بعض الدهون هذا العام. هذا هو هدفك. فيما يلي بعض الأمثلة على التطبيقات المعمارية والبيئية المصممة خصيصًا لتحقيق هذا الهدف، للمساعدة في ضمان تحقيقه بسعادة.

أمثلة على تصميم عمارة تضمن تحقيق الهدف:

1)تقوم بالتسجيل للحصول على عضوية في صالة الألعاب الرياضية؛

2)تلتزم بممارسة التمارين الرياضية 3 أيام في الأسبوع؛

3)تدفع رسوم عضوية النادي الرياضي لمدة عام كامل، بدلاً من دفعها شهرياً، لذا من المرجح أن تستمر في استخدامها لفترة طويلة قادمة؛

4)تدعو صديقًا واحدًا أو أكثر للانضمام إليك في هذه الالتزامات حتى تحافظوا على التزامكم كأصدقاء في صالة الألعاب الرياضية؛

5)تقوم بإنشاء دردشة جماعية خاصة مع أصدقائك في صالة الألعاب الرياضية، حيث تنشر نواياك، ومقاطع فيديو للتمارين وأنظمة التدريب التي تروق لك، وصور لأهدافك الجسدية، وما إلى ذلك؛

6)تقوم بتنزيل تطبيق لتتبع السعرات الحرارية و/أو الحركة.

أمثلة على تصميم بيئة تغذي النوايا:

1)اختر النادي الرياضي الأقرب إلى منزلك، أو النادي الأكثر متعة وإلهامًا من بين جميع الخيارات المتاحة لك. اختر ناديًا رياضيًا يجعلك، بمجرد دخولك إليه، ترغب بشكل طبيعي في بذل جهد أكبر في التمرين.

2)تطبيق تتبع السعرات الحرارية و/أو الحركة الذي تختاره هو التطبيق الذي يبدو الأكثر سهولة في الاستخدام ومتعة؛

3)أنت تدفع ثمن عضوية صديقك في النادي الرياضي، وهو يدفع ثمن عضويتك، مما يجعل الأمر يبدو وكأنه هدية والتزام محب متبادل؛

4)أنت تشترك في عدد قليل من قنوات اليوتيوب الخاصة بالصالات الرياضية، لذا فإن موجز اليوتيوب الخاص بك (بيئتك الرقمية) سيمتلئ بمحتوى ملهم عن الصالات الرياضية وفقدان الدهون، وبالتالي سيذكرك بنيتك ويغذيها؛

5)تشتري بعض معدات الصالة الرياضية وتنشئ غرفة صالة رياضية خاصة بك في منزلك؛

6)تعلق ملصقاً لأرنولد شوارزنيجر شبه عارٍ في أوج قوته على سقف غرفتك، لذا فإن أول شيء تراه عندما تستيقظ هو بنيته الجسدية.

من الواضح أن هذه مجرد أمثلة قليلة، والمثال الأخير فيه شيء من الدعابة، لكن الفكرة واضحة. عليك أن تجعل عملية التصميم هذه خاصة بك. ابتكر حياة (بيئة) تُلهمك يوميًا. هذا جزء من المتعة، في الواقع؛ أن تنخرط بإبداع في تحقيق أهدافك، وأن تصمم بنية وبيئة جديدة في حياتك تضمن لك تحقيق أهدافك وتُغذيها.

أوصيك بمراجعة نواياك وإعادة تصميم بنيتك وبيئتك بشكل متكرر، بناءً على التطور الطبيعي لنواياك في الحياة.

1178

يمكنك تطبيق مبدأ النية، والهندسة المعمارية، والبيئة على أي نية لديك، ولكن في بقية هذا الفصل، سأجعله مرتبطًا بهدف هذا الكتاب: تعميق إدراكك لحريتك الأزلية غير المحددة بزمان أو مكان. أردت فقط أن أبدأ بمثال ملموس وعملي وقريب من الواقع (زيادة الكتلة العضلية وخسارة الدهون) لتفهم عملية التصميم.

11نصائح لضمان تحقيق الذات وتنميتها

أوصيك باختيار العناصر الأكثر ملاءمة لك من النصائح أدناه فيما يتعلق بهيكل التدريب وبيئته، وتطبيق تلك التي تبدو منطقية بالنسبة لك لمدة تتراوح من أسبوعين إلى 12 أسبوعًا (3 أشهر).

مع معظم هذه النصائح، ستتضح لك خلال أسبوعين مدى فعالية أسلوب التدريب الذي اخترته.

إذا كان كذلك، وإذا ظهرت فوائد فورية، فاستمر عليه لمدة ثلاثة أشهر (أو طالما كان مناسبًا لك)، ثم أعد تقييمه حسب الحاجة. بهذه الطريقة، يمكنك مراجعة أسلوب حياتك وبيئتك وتحسينهما، أو إعادة هيكلتهما بالكامل عند الضرورة، كل ثلاثة أشهر.

النصائح التالية ليست مرتبة ترتيباً معيناً. اختر ببساطة ما يثير اهتمامك أكثر، أو ما يبدو مناسباً لنمط حياتك وبيئة حياتك اليومية. ولا تتردد في ابتكار تطبيقاتك الخاصة.

تذكر أن هذه النصائح تُضاف إلى الممارسة الأساسية التي لا غنى عنها، وهي تخصيص لحظات من الصفاء الذهني لمدة تتراوح بين ثانيتين وخمس ثوانٍ خلال يومك (ويُفضل من مرة إلى خمس مرات في الساعة)، و/أو التمسك بالشعور أو الإحساس الكامن بالذات، أو الوعي، أو الوجود، متجاوزًا الأفكار. لذا، لن أُدرج الطريقتين الرئيسيتين مرة أخرى ضمن هذه العناصر المقترحة، إذ يُفترض أنهما بديهيتان.

1179

-[أنا، ممارسة: A7.1]-

نصيحة رقم 1: أول نشاط في يومك - 10 دقائق من الوعي

الآن، وأنت مستلقٍ بلا حراك وعيناك تحدقان في السقف، كل ما عليك فعله هو هذا: ركز انتباهك على الوعي.

...

عند الاستيقاظ، لا تنهض من السرير. إلا في حالة الطوارئ أو لقضاء الحاجة، فإذا كنتَ مُلِحًّا، فارجع إلى السرير فورًا. استلقِ على بطنك بمجرد استيقاظك. انظر إلى السقف أو أغمض عينيك، طالما أنك مستيقظ.

إذا كنت تفضل الجلوس، أو إذا كنت تعلم أنك ستغفو إذا استلقيت على بطنك، فيمكنك أيضًا الجلوس بشكل مستقيم في سريرك مستندًا إلى الحائط أو اللوح الخلفي لسريرك.

إذا كان لديك مكان مخصص للتأمل أو وسادة قريبة منك، فلا تتردد في الذهاب إليها مباشرة. ولكن بشكل عام، أنصحك بالبقاء مستلقيًا بلا حراك في السرير فور استيقاظك.

من المهم أن تبذل قصارى جهدك لكي لا تفكر كثيراً، أو على الإطلاق، في حياتك الشخصية، أو جدولك الزمني، أو عملك، أو علاقاتك، أو العالم، أو الأشياء التي يجب عليك فعلها، وما إلى ذلك، عند الاستيقاظ. لذا: لا تتفقد هاتفك، أو بريدك الإلكتروني، أو رسائلك النصية، وما إلى ذلك.

إذا كان لديك شريك تشارك معه الفراش، فربما عليك إخباره بهذه العادة، حتى لا يظن أنك في حالة ذهول أو أنك في إضراب عن العلاقة. إذا كان شريكك يرى هذه العادة غريبة وسخيفة، فربما عليك التفكير في تغيير بيئتك (شريكك) إلى بيئة أكثر دعماً للنية. هذا ليس مزاحاً تماماً.

ثم، خلال الدقائق العشر الأولى من استيقاظك في ذلك اليوم، التزم بالاستلقاء على ظهرك، والنظر إلى السقف بلا حراك، مع فتح عينيك أو إغلاقهما، حسب الخيار الذي تشعر أنه أكثر "يقظة" و"وضوحًا" بالنسبة لك.

تخيّل أن جسدك ما زال نائمًا، أو في حالة سكون، أو تخيّل أنه مصنوع من الصخر - كما لو كان تمثالًا رخاميًا يونانيًا منحوتًا بدقة. ولكن، في جوهر الأمر، تخيّل أنك لا تستطيع تحريكه. سكون تام، ومع ذلك أنت متيقظ. كن تمثالًا + وعيًا؛ كن تمثالًا واعيًا، مدركًا.

سيساعدك هذا (التظاهر بأنك كتلة رخام ثابتة) أيضًا على إبقاء عقلك أكثر ثباتًا؛ وأقل تشتتًا بالمظاهر، بما في ذلك الأفكار.

الآن، بينما تحدق عيناك في السقف (لا تتردد في الرمش والتنفس والبلع وما إلى ذلك) .alloudoisthis:RestinandasAwareness

لاحظ الوجود الطبيعي للوعي الجوهري؛ حافظ على الإحساس الداخلي بـ "أنا" أو "أنا موجود". استمر في ملاحظة أن الوعي موجود.

حتى لو شعرتَ ببعض التشوش الذهني بعد استيقاظك مباشرةً، فقد تبدأ بملاحظة كيف أن الوعي الجوهري يظل واضحًا رغم هذا التشوش. شعور التشوش الذهني معروفٌ بوضوح. بل قد تلاحظ حدسيًا كيف أن هذا الوعي لم يختفِ وجوديًا، حتى بينما كان ذهنك نائمًا وغير واعٍ لعالمك الخاص - قبل دقائق فقط. كان لا يزال هناك هذا الحضور العميق والثابت معك أثناء الأحلام والنوم العميق.

خلال هذه الدقائق العشر، ركّز انتباهك تمامًا على إدراكك الواعي. لاحظ فقط أن وعيك واعٍ بالفعل، ولا تُعطِ أي معنى لما يظهر فيه. تخيّل أن عقلك لا يزال نائمًا، ولاحظ أن وعيك مُدركٌ لجسمك الساكن.

اسمح لنفسك بالاستمتاع بهذا الشعور بالوجود في هذا الفضاء العاري، الفارغ، المفتوح، الشبيه بالسماء، من الوعي المستمر، أو أبرز إحساس "أنا موجود" الموجود بشكل طبيعي في هذا الوعي بالوجود. تجاهل - دعه دون انغماس - كل الأفكار وإغراءاتها بالحركة أو التفكير أو البدء في "الفعل".

ابقَ مع ذلك الإحساس الخفي بمعرفة الوعي.

عندما تلاحظ أفكارًا أو أحاسيس، لا تُعرها اهتمامًا. من يهتم؟ لقد مررت بملايين الأفكار والأحاسيس خلال حياتك، وما زال الوعي موجودًا، واضحًا، وغير متأثر تمامًا بقصة حياتك.

التزم ببساطة بالبقاء بعيدًا عن القصص والنماذج والتصنيفات، وابقَ متيقظًا للغاية. ابقَ على اتصال وثيق مع ذاتك الداخلية.

هذا كل شيء.

ثم بعد تلك الدقائق العشر، بغض النظر عن مدى نجاحها أو مدى تحررك منها، انهض وابدأ يومك ببساطة.

مع بعض الممارسة، ستبدأ بملاحظة كيف يساعدك هذا على بدء يومك بصفاء ذهني أكبر وشعور بـ "ذاكرة خلفية". ومع أيام متتالية من الممارسة، سيزداد هذا التأثير ويتراكم، وسيضمن في النهاية أن يكون يومك بأكمله صافياً ونشطاً قدر الإمكان.

يمنحك هذا النهج أكبر احتمال لبدء يومك والحفاظ عليه في حالة تدفق ذكية وهادئة ومبهجة وواسعة؛ تستند إلى استقرار فائق وراحة نفسية عميقة.
-[أنا، ممارسة: A7.2]-
نصيحة رقم ٢: النشاط الأخير في يومك - ١٠ دقائق من التركيز
ما لا تعطيه معنى فعلياً، لا يمكنك أن تهتم به. وما لا تهتم به، لا تلاحظه حتى.
...
التعليمات هنا هي نفسها المذكورة في النصيحة رقم 1، باستثناء أنك تقوم بتطبيقها قبل أن تغفو. أنصحك بفعل ذلك لعشر دقائق، ولكن يمكنك فعله للمدة التي تناسبك قبل أن تغفو. لا تقاوم النوم، بل استرخِ واستشعر الوجود الواعي الفطري. كن واعيًا لذاتك الحقيقية، غير المادية، الواعية. ذاتك. حضورك الواعي.
إذا راودتك أفكار اليوم، دعها تخطر وتختفي ببساطة، مع الحفاظ على تركيزك وعدم انشغالك، تمامًا كما تفعل في رحلة برية ممطرة، رغم أن المطر ومساحات الزجاج الأمامي تفصلك باستمرار عن الطريق. لا تُضفي عليها أي معنى خاص، وبالتالي لا تُشتت انتباهك مساحات الزجاج الأمامي عن الطريق.
ما لا تُعطيه معنىً فاعلاً، لا يمكنك أن تهتم به. وما لا تهتم به، لا تلاحظه حتى. ركّز اهتمامك على الوعي نفسه - المستقر في كيانه الواعي - أكثر من أي شيء آخر.
ركّز على الوعي، أو إحساسك الداخلي بالوجود، أكثر من انغماسي في القصص والإغراءات التي يفرضها عليك عقلك. عقلك أشبه ببائع مزعج يشجعك
1183
(الوعي الفطري) لشراء كل تلك الخزعبلات عديمة الفائدة. تجاهل هذا البائع المزعج، خاصةً عند ممارسة ذلك.
هذه ليست فقط طريقة مثالية لضمان إعادة اتصالك بإحساسك بذاتك الحقيقية (ترددك الداخلي الثابت)، بل هي أيضًا وسيلة رائعة للتخلص من الأفكار المتوترة والأفكار السلبية التي ربما تكون قد ظهرت خلال اليوم. وبالتالي، قد تُحسّن جودة نومك وشفائك أيضًا.
تُعد هذه الدقائق العشر أيضًا فرصة ممتازة للتأكيد على جانب الذات الموجود دائمًا هنا: للغوص مرة أخرى في قناعتك وإدراكك لحقيقة أنه بغض النظر عما حدث خلال اليوم، يمكنك أن ترى أنك ما زلت هنا كحضور واعٍ خالد وغير قابل للتغيير.
مع المزيد من الممارسة، قد تبدأ حتى في إدراك أن وجودك الجوهري لا يختفي عندما تنام، وأن حالات النوم واليقظة المختلفة ليست سوى تغيير في المشهد داخل كيانك الخالد.
لاحظ هذا، واكتسب الثقة فيه، وستكون لمخاوفك اليومية فرصة أفضل بكثير للتخلص منها قبل أن تغفو.
-[أنا، ممارسة: A7.3]-
النصيحة رقم 3: جلسة تدريبية لمدة ساعة أو أكثر مرة واحدة في الأسبوع
بالمعنى التقليدي، يمكنك أن تسمي هذا "نافذة للتأمل". ركز على إدراك "أنا موجود" فوق كل شيء آخر، لمدة ساعة إلى ثلاث ساعات، مرة واحدة في الأسبوع.
...

مرة واحدة أسبوعيًا - أو عدة مرات أسبوعيًا للممارس المتحمس - خصص ساعة واحدة على الأقل. عمومًا، أنصح بفترة تتراوح بين ساعتين وثلاث ساعات، حيث تختار أن تكون واعيًا بذاتك، بأقل قدر ممكن من التوتر والقلق. لا تحاول الوصول إلى أي شيء خلال هذه الساعات الثلاث، فما تبحث عنه موجود بالفعل. استرخِ ببساطة، وركّز على إدراك وجودك ووعيك، بدلًا من الانشغال بالأمور المادية، بما فيها الأفكار والحالات الروحية.

لن تكون متيقظًا تمامًا وواعيًا للوعي طوال الوقت، وهذا أمر طبيعي تمامًا. يتعلق الأمر بمنح نفسك المساحة والوقت اللازمين لتطوير زخم طبيعي في اتجاه ملاحظة الوجود الجوهري غير المادي، متجاوزًا المظاهر والإغراءات المادية.

الفكرة هنا هي، دون إجهاد نفسك أو محاولة خلق حالة تأملية (حافظ دائمًا على طبيعتها)، إذا استطعت، ركز بشكل متكرر ومتتابع (كثف التردد) على الإدراك الطبيعي لوعيك الخالي من الأفكار بشكل أساسي (ولكنه لا يقتصر على غياب الأفكار)، والنقي بطبيعته.

بالمعنى المتعارف عليه، يمكنك تسمية هذا "نافذة للتأمل". خصص من ساعة إلى ثلاث ساعات أسبوعيًا للاسترخاء الجسدي والذهني، وركز على إدراك ذاتك فوق كل شيء. اجعل الحالة الطبيعية طبيعية بالنسبة لك مرة أخرى.

إذا لاحظتَ شعورك بالتوتر أو القلق خلال هذه الفترة التأملية، حيث يحاول عقلك البحث عن حالة ذهنية خاصة، فما عليك سوى التركيز على النقطة الرابعة: ذكّر نفسك بأن ما تسعى لتحقيقه في هذه الفترة التأملية متأصل في كيانك، وهو موجود بالفعل. الوعي، أو الله، ليس شيئًا تخلقه من جديد؛ إنه طبيعتك الأصيلة، دائمًا.

ذكّر نفسك بهذا - اقتنع به - ثم راقب إحساس "أنا" وهو يظهر بشكل طبيعي دون توتر أو صراع. أنت كذلك بالفعل. "أنا" هو "أنا" بالفعل. حتى قبل أن تتدرب أو تفكر في "أنا".

إنّ صعوبة الوصول إلى حالة الوعي ناتجة عن توجيه دافع البحث نحو فكرة خارجة عن الذات أو خارج اللحظة الراهنة. في الحقيقة، أنت بالفعل كذلك. الوعي يتجاوز جميع حالات العقل، ولا يحتاج إلى إعادة خلقه بشكل مصطنع. ما عليك سوى إدراك وجود الوعي، فهو موجود بالفعل.

عندما التقيت بمعلمي، قال لي: "أنت لست ما تعتبر نفسك عليه. اكتشف ما أنت عليه. راقب معنى "أنا"، و"نفسك الحقيقية".

أطعته لأني وثقت به. فعلت ما قاله لي. كنت أقضي كل وقت فراغي أنظر إلى نفسي في صمت. ويا له من فرق أحدثه ذلك، ويا له من فرق سريع!

قال لي معلمي أن أتمسك بإحساس "أنا" بشدة وألا أحيد عنه ولو للحظة.

بذلت قصارى جهدي لاتباع نصيحته، وفي وقت قصير نسبيًا، أدركت في نفسي حقيقة تعاليمه. كل ما فعلته هو أنني تذكرت تعاليمه ووجهه وكلماته باستمرار. هذا وضع حدًا للعقل. في سكون لقد رأيت نفسي كما أنا - متحرراً.

لقد اتبعت ببساطة تعليمات أستاذي، والتي كانت تهدف إلى تركيز ذهنهم على النقاوة الوجود، "أنا"، والبقاء فيه.

كنت أجلس لساعات طويلة لا أفكر إلا في "أنا"، وسرعان ما أصبح السلام والفرح والحب العميق الشامل حالتي الطبيعية.

اختفى كل شيء – أنا، ومعلمي، والحياة التي عشتها، والعالم من حولي. لم يبقَ سوى السلام والصمت المطبق.

-نيسارجاداتا مهراج
-[أنا، ممارسة: A7.4]-
النصيحة رقم 4: مرة واحدة في الأسبوع - يوم السكون ("السبت")
وفي اليوم السابع، أنهى الله عمله الذي كان قد بدأه، واستراح في اليوم السابع من كل عمله الذي كان قد بدأه. ثم بارك الله اليوم السابع وقدّسه، لأنه فيه استراح من كل عمله الذي خلقه الله وصنعه.
-سفر التكوين 2: 2-3
...
بدأنا أنا وفريق عملي بتطبيق هذه الفكرة قبل بضع سنوات. في "يوم الراحة" الذي نختاره، نحرص على تقليل انشغالنا بمشاريع العمل ومواضيعه إلى أدنى حد ممكن. نتجنب تحديد مواعيد الاجتماعات واستخدام هواتفنا، ونُكرّس أكبر قدر من الوقت للتأمل والتواصل مع ذواتنا. نختار بيئة مُريحة تُناسب هذا اليوم المُخصص للراحة. نقضي وقتًا في أحضان الطبيعة، أو في عزلة، نقرأ، نكتب، نتأمل، نمشي، نرتاح، نُجدد نشاطنا، نُغذي أنفسنا، وما إلى ذلك. فوائد هذا الأمر رائعة، وننصح به بشدة جميعنا، بل وننصح به الجميع تقريبًا.
يمكنك أيضًا تطبيق هذا أكثر من مرة في الأسبوع، للحصول على نتائج أعمق وأكثر تراكمًا (لأنك ستعمل بشكل أساسي على زيادة وتيرة أيام "الراحة في الوعي" هذه).
لسنا متدينين بالمعنى التقليدي، لكننا نجد أن تخصيص يوم راحة "مقدس" أو ذي طابع روحي مرة واحدة على الأقل في الأسبوع يُعدّ تطبيقًا معماريًا ممتازًا، يُغذي الروح.
1188
يُساهم في إيقاظ وتجديد أعمق للعقل والجسد والروح. كما أنه يُنمّي الامتنان والتوازن الشامل.
وإذا فعلت ذلك مع أرواح متشابهة في التفكير، فإن يومًا كهذا من التواجد معًا يُجمّل ويُريح ويُنقي ويُعمّق علاقتك بمن حولك بطريقة تُفتح القلب. فهو يسمح لأي تداخلات طاقية خفية، أو انسدادات، أو كبت، أو مضايقات بشرية، أو تجنبات لم تُمنح نفسك مساحة وحضورًا كافيين لها خلال الأسبوع، بالاسترخاء معها، وأن تُسمع/تُرى، وأن تُعترف بها، وأن تُغفر، وأن تُفهم، وأن تُحرر، وبالتالي، أن تندمج في كمال الوجود.
والنتيجة هي كيان أكثر انسجاماً وبهجة ومحبة بين العقل والجسد والروح، وأكثر شفافية أمام الله، وأكثر استعداداً لحقيقة وحضور ذواته الأخرى خلال بقية أيام الأسبوع.
في الواقع، نُقدّر فوائده الشاملة لدرجة أننا قررنا إدراجه في التقويم الأسبوعي لجامعة ماسارو لجميع الطلاب كيوم راحة مُوصى به. نُدرك أن مصطلح "السبت" له دلالات مُسبقة، لذا نُطلق عليه عمومًا "يوم الخلوة". في كل سبت، نقترح على الطالب أن يستمتع بيوم الخلوة هذا، سواءً في عزلة نسبية أو مع الآخرين في الجامعة ممن يُشاركونه نفس النية.
التعليمات بسيطة: اختر يومًا واحدًا أو أكثر في الأسبوع، أي يوم (أيام) يناسب جدولك الزمني وحياتك بشكل أفضل، وقلل (أو حتى تجنب تمامًا، إذا كان ذلك مناسبًا) المواضيع المتعلقة بالعمل، والأنشطة المجهدة، والإلكترونية، أو البدنية المفرطة، أو المشغولة ذهنيًا.
قلل من استخدام الهاتف والعناصر الاجتماعية إلى الحد الأدنى، وأعط الأولوية للتواجد بمفردك، في الغالب في صمت (أو مع أصدقاء مختارين إذا اختاروا الانضمام إليك في فكرة قضاء يوم راحة روحية)، لجزء كبير من هذا اليوم.
1189

يوم السبت هو هبة لعقلك وجسدك وروحك، بالإضافة إلى كونه تكريمًا للمصدر، الله، الحياة نفسها، الخالق، أو: إحساسك الفطري.
في هذا اليوم، تتخلى عن عالمك (خلقك) وتستريح في امتنان وإدراك لطبيعتك الخاصة (الخالق).
خلال هذا اليوم، كن ممتناً لوجودك، وتعمق في هذا الوعي، وزد من وضوحك وتواصلك مع الحالة الطبيعية للوجود الحر.
-[أنا، ممارسة: A7.5]-
النصيحة رقم 5: مرة واحدة شهرياً - عطلة نهاية الأسبوع التدريبية
يشبه يوم السبت، لكنه أكثر تركيزًا في عزلته، وخلوه من المشتتات، وسعيه إلى تنمية الوعي الفطري والطبيعي وإلهام التركيز عليه. إضافةً إلى ذلك، فهو يستمر ليومين متتاليين.
...
هذا الاقتراح مرن للغاية ويمكن تعديله وتخصيصه حسب رغبتك الشخصية. الفكرة الأساسية هي أن تختار عطلة نهاية أسبوع واحدة في الشهر - ولا بأس إن تزامنت مع يوم السبت - حيث تنعزل عن أكبر قدر ممكن من الأنشطة والالتزامات الاجتماعية، لتركز بشكل شبه كامل على ممارسة التواجد مع حضور الذات الواضح والقوي، الحاضر بالفعل في داخلك.
في خلوة نهاية أسبوع كهذه، أنصحك بالالتزام بالصمت قدر الإمكان، والتركيز بشكل شبه حصري على أنشطة تُغذي وتُهدئ انتباهك، وتُساعدك على إدراك جوهر وجودك الواعي. بعبارة أخرى، أنشطة مُريحة، هادئة، تُعزز حضورك (أو عدم القيام بأي أنشطة). لا تُحاول التأمل بجدية في نهاية هذا الأسبوع. فقط اسمح لنفسك تمامًا بعدم الاكتراث لأي شيء "خارجي" واسترخِ. ثم لاحظ حضورك الذاتي الطبيعي بشكل متكرر. استمر في توجيه انتباهك بلطف إلى حضورك الواعي على فترات متقاربة. هذا كل شيء.
من أمثلة الأنشطة التي تُساعد على هذا الخلوة الشهرية في نهاية الأسبوع: قراءة أجزاء من هذا الكتاب، أو الاستماع إلى تسجيل صوتي أو مرئي حول هذا الموضوع، أو الاستماع إلى جلسة تأمل موجهة، أو القيام بنزهة هادئة منفردة في الطبيعة، أو الاستمتاع بحمام دافئ مع موسيقى هادئة أو أي شيء آخر.
1191
يذكرك بالمصدر وذكائه الكوني، والجلوس في وضعية التأمل لفترة من الوقت دون محاولة التأمل، وأخذ قسط إضافي من الراحة حيث تستريح في حالة وعي أثناء قيامك بذلك، إلخ.
الفكرة واضحة. إنه يشبه يوم السبت، لكنه أكثر كثافةً في عزلته، وخلوه من المشتتات، ومحاولته تنمية وإلهام تركيز هادئ على الوعي الفطري والطبيعي. ويستمر ليومين متتاليين.
لا تتردد في تعديل هذا وفقًا لأعلى مستويات خيالك، ووفقًا لاحتياجاتك وواجباتك في الحياة.
-[أنا، ممارسة: A7.6]-
النصيحة رقم 6: مرة كل ستة أشهر - أسبوع التدريب
ينطبق هنا نفس مبدأ النصيحتين الرابعة والخامسة، باستثناء هذه النقطة: ربما ترغب في الانتقال إلى مكان مختلف عن مكان عملك وحياتك اليومية. إلا إذا كنت قد صممت بالفعل بيئتك اليومية ومحيطك بما يُعزز نيتك في تحقيق الذات.
...

وهذا، مرة أخرى، نسخة أكثر كثافة وشمولية من يوم الراحة الأسبوعي يوم السبت وعطلات نهاية الأسبوع التدريبية الشهرية المغذية.
تنطبق المبادئ نفسها، باستثناء هذا المبدأ، فربما ترغب في الانتقال إلى مكان مختلف عن مكان عملك وحياتك اليومية. إلا إذا كنت قد صممت بالفعل بيئتك اليومية بما يغذي رغبتك في تحقيق الذات.
على سبيل المثال، يمكنك حجز غرفة في دير أو مركز للتأمل، وإحضار هذا الكتاب فقط معك (وبعض الملابس قد تكون لطيفة) - والتعمق في هذه المادة ودمج إدراكك لجوهر الذات إلى مستوى أعلى من الوضوح والتكرار والاستمرارية والقناعة.
إذا لم يكن بإمكانك بشكل معقول نقل جسدك المادي إلى بيئة مختلفة مصممة خصيصًا للتأمل والاسترخاء والتخلص من ضغوط العالم، فحاول تصميم أسبوع لنفسك في مكان إقامتك يحاكي بيئة مركز الاستجمام.
يمكنك أيضًا التفكير في القيام بذلك عبر الإنترنت مع مجموعة من أصدقائك من داخل ماسارو الجامعة، تنظيم مثل هذه الخلوات من المنزل ذاتيًا (أو
1193
الالتقاء بالآخرين في منطقتك بشكل منتظم، والمشاركة في المكالمات (الصامتة) معًا، ومشاهدة جلسة من دورة إتقان التأمل (أو أي جلسة حول هذا الموضوع حقًا)، وقراءة أجزاء من هذا الكتاب معًا - وكذلك قضاء الكثير من الوقت في عزلة أينما كنت.
يمكنك أيضًا التحقق مما إذا كنت أقدم أي خلوات إقامة لمدة أسبوع في ذلك العام، والالتزام بها.
مرة أخرى: يمكنك تصميم بنية وبيئة حول هذه النية بأفضل ما لديك من قدرات إبداعية وبقدر ما يسمح به شرفك/واجباتك.
-[أنا، ممارسة: A7.7]-
النصيحة رقم 7: صمم بيئة ملهمة باستمرار
صمم حياتك "الخارجية" بطريقة تجعلها تلهمك وتذكرك بذاتك بشكل طبيعي ومتكرر.
...
هذه النصيحة تعتمد حقاً على إبداعك الخاص.
على سبيل المثال: يمكنك لصق ملاحظات لاصقة على مرآتك، أو شراء مغناطيس لثلاجتك، أو وضع هذا الكتاب على منضدة سريرك، أو تأطير صورة لمعلمك الروحي المفضل أو رمز يمثل لك الصحوة المحبة لذاتك الحقيقية، أو ضبط منبه على هاتفك أو ساعتك للاهتزاز كل 30 دقيقة، أو إنشاء "مساحة زن" مخصصة في منزلك حيث تشعر بمجرد دخولك إليها بالراحة والبهجة من التعرف على الذات، إلخ.
فهمت الفكرة. صمم ونفذ في محيطك أي شيء يذكرك باستمرار بأخذ استراحة قصيرة من التدخل الإلهي، وأن تعطي الأولوية لطبيعتك الحقيقية على الأمور الزائلة.
ببساطة صمم بيئة مليئة بالإلهام والتذكيرات الذاتية.
إلى جانب بيئتك، يمكنك أيضاً إضافة عناصر إلى تصميمك، مثل جدولك الزمني على سبيل المثال.
يوم السبت مثال جيد على ذلك.
ومن الأمثلة الأخرى:
.

التزم بمقابلة صديق مهتم بهذه التعاليم مرة واحدة في الأسبوع للمشي، حيث تتبادلان خلاله تجاربكما في تطبيق هذه التعاليم خلال الأسبوع الماضي، وتسمحان لبعضكما البعض بالتأمل، أو ببساطة الاسترخاء معًا.

.
التزم بجلسة يوغا أسبوعية، حتى وإن لم يكن معلم اليوغا على دراية بهذه التعاليم المباشرة، ستجد نفسك في بيئة يمكنك فيها حقًا "التخلي عن العالم" ومراقبة إحساسك بذاتك بينما تقوم بوضع جسمك وتحريكه وفقًا لتعليمات معلم اليوغا.

.
انضم إلى ماسارو
جامعة
لزيادة عدد عناصر التذكير بالذات في هندستك المعمارية وبيئتك بشكل مستمر.

.
على حساباتك في مواقع التواصل الاجتماعي، قم بإلغاء متابعة/إخفاء جميع القنوات التي لم تعد بحاجة إليها والتي تشتت انتباهك. تابع فقط تلك التي تذكرك بنفسك وتلهمك في تقدير الذات.

خلاصة القول: صمم حياتك بطريقة تبقيك ملهمًا لتذكير نفسك باستمرار، وتمنحك المساحة الذهنية والوقت اللازمين لصقل ممارستك وتكثيف وضوح وتكرار واستمرار وقناعة إدراكك لذاتك.
-[أنا، ممارسة: A7.8]-
النصيحة رقم 8: بشكل دائم - غيّر بيئتك بالكامل
لقد خُلقنا لنعيش في وئام مع بيئتنا ومع من حولنا.
...
ربما تكون هذه النصيحة الأكثر جذرية بالنسبة للبعض؛ ومع ذلك، فهي أيضًا النصيحة الأكثر أهمية وطبيعية وأساسية، وهي منطقية للغاية إذا نظرت إليها من منظور طبيعي، أو "كما هو مقصود أصلاً" أو "حسب التصميم".
تأمل كيف أن الحياة البشرية "صُممت" بشكل طبيعي لتؤمن...
لا أعتقد أن معظمنا مُهيأ - أو أن الذكاء اللامحدود هو الأمثل لنا - لقضاء معظم وقتنا في بيئة حضرية مكتظة مليئة بالتلوث الكهرومغناطيسي والضوئي الاصطناعي والكيميائي وغيره من الملوثات الفيزيائية؛ والعمل لساعات طويلة في وظائف روتينية من التاسعة صباحًا إلى الخامسة مساءً، في مكاتب ضيقة تحجب الضوء الطبيعي؛ وتناول "أطعمة" اصطناعية تحمل رموزًا شريطية على عبواتها البلاستيكية؛ والتركيز على أمور فكرية بحتة، ومحدودة زمنيًا، ومفاهيمية، تُسبب حالة من التوتر الجسدي والنفسي. إن نمط الحياة هذا لا يُساعد على رفاهيتنا ولا على تنمية شعورنا الطبيعي بالرهبة والامتنان للحياة.

هذا النمط المعيشي الشائع للأسف، هو بيئة وهيكل معماري يُشجعان على نسيان الذات، ويزيدان من احتمالية البقاء في حالة خداع عميق، وقلق، ومرض، وانغماس في الوهم. لقوة البيئة والهيكل المعماري تأثير مزدوج: بناء وهدم. الأمر كله يتوقف على النية التي تسعى لتحقيقها. إذا كانت نيتك هي نسيان الذات وتجنب رسالتك الحقيقية، فإن أنماط الحياة النمطية والبيئات المؤسسية التي صنعها الإنسان تُعدّ مثالية لذلك.

أدرك أن هذا هو الوضع الذي خلقناه لأنفسنا كجزء من جنوننا الجماعي. لقد أصبحنا نعتبر هذا الوضع "طبيعياً"، وكثيراً ما نعتبر أي نمط حياة آخر "فقيراً" أو "متخلفاً" أو حتى "طائفياً".

مع أنني لا أوصي بالضرورة بأن يترك الجميع حياتهم ويصبحوا مزارعين أو ساكنين في خيام يغنون أغاني الكومبايا (لأنك تحتاج إلى التعامل مع هذا الأمر على أساس كل حالة على حدة)، إذا كنت تعاني باستمرار من الضغط، والتشتت، والتوتر، والإرهاق، والصراع مع ذاتك الأخرى، وعدم التغذية في بنيتك الحالية، ومجتمعك، وبيئتك، فأعتقد أنه من المهم على الأقل البدء في التفكير في إجراء تغييرات جوهرية في البنية، والمجتمع، والعلاقات، والمهنة، والبيئة العامة التي تقضي فيها معظم وقتك واهتمامك.

وإلا، فسوف تمتص باستمرار طاقات معاكسة في مثل هذه البيئات، وستخوض معركة شاقة في سعيك لتحقيق الرفاهية الشاملة، والعيش الهادف، والتنوير، وتقديم خدمة مليئة بالمغامرة والفرح للآخرين.

خُلقنا لنعيش في وئام مع بيئتنا ومن حولنا؛ لنحظى بمساحة شخصية كافية لأنفسنا بانتظام؛ لنشعر بالسكينة ونتأمل الطبيعة باستمرار؛ لنستقبل أشعة الشمس في أجسادنا؛ ولنعيش في حالة من السعادة والتواصل الروحي مع من حولنا في مجتمعنا المباشر. هذا النوع من التصميم الطبيعي غير موجود ببساطة في البيئات الحضرية المكتظة وفي بيئات العمل الروتينية.

بالنسبة لبعض الأفراد المتميزين، قد تكون هذه البيئات المكتظة هي ما يزدهرون فيه، لكنني أجرؤ على القول إنها، بالنسبة لغالبية الناس، لا تُسهم في تنمية قدراتهم العقلية والجسدية والروحية، ولا في رفاهيتها بشكل عام. كما أنها ليست صحية للمجتمع ككل أن يعيش على هذا النحو.

1198

إذن، تقترح هذه النصيحة أن تعيد النظر في خيارات نمط حياتك ومكان سكنك وعملك، وأن تقيّم مدى ملاءمة تصميم حياتك الحالي ومجتمعك وبيئتك (لتحقيق التنوير والانسجام الطبيعي). خاصةً إذا كنت تشعر بالضيق من تصميمك وبيئتك الحالية.

ابدأ بإجراء تلك المحادثات الصعبة مع شريكك أو عائلتك؛ ابدأ بالتفكير في شيء أكثر طبيعية وشمولية لكم جميعًا؛ وابدأ في إنشاء رؤية مثيرة لتحسين الهندسة المعمارية اليومية، وربما حتى تغيير في البيئة معًا.

فكّر في العيش بالقرب من مجتمعات تُمارس فيها هذه النوعية من الوعي الذاتي، وتُفهم بطريقة متوازنة، ويتم تشجيعها بشكل متبادل، أو مع مجتمعات أخرى. ابدأ بالهجرة من سفن العالم القديم الملوثة والآيلة للسقوط، وابدأ عملية إعادة توطين نفسك وأحبائك في بيئات أكثر أمانًا وصحة، وأنماط حياة أقرب إلى الطبيعة، وهياكل معمارية أكثر انسجامًا مع ما أرادته الطبيعة - بما يتوافق مع تصميمات عقولنا وأجسادنا وأرواحنا وطبيعتنا الاجتماعية.

-[أنا، ممارسة: A7.9]-

النصيحة رقم 9: عند الحاجة - استخدم سلسلة مفاتيحك المكونة من 55 مفتاحًا

استخدم مفاتيحك الـ 55 للدخول إلى المملكة لإعادة الاتصال بالوضوح.
...
هذا الاقتراح بسيط: عندما تشعر بصعوبة في الوصول بوضوح إلى طبيعتك الحقيقية، وتشعر بأنك عالق أو تائه في مستنقع العقل والجسد والظروف؛ أو عندما تشعر أن ممارستك بحاجة إلى تجديد أو دفعة؛ أو عندما تشعر أنك ترغب في تغيير حالتك وشعورك بشكل كبير، فما عليك سوى سحب سلسلة مفاتيحك الـ 55 إلى قائمة المملكة [أنا، الممارسة: 3.26] (إذا كانت لديك مكتوبة أو مطبوعة) أو افتح هذا الكتاب على ذلك الفصل واتبع التعليمات.
-[أنا، ممارسة: A7.10]-
نصيحة رقم 10: اقرأ هذا الكتاب بلا هوادة
اقضِ بعض الوقت يومياً معي.
...
الاقتراح هنا بسيط: اقرأ هذا الكتاب بانتظام. يوميًا إن أمكن. من الأفضل قراءة فصل أو فصلين في كل مرة، ولكن حتى لو لم يتوفر لديك سوى وقت لصفحتين أو خمس صفحات، أو لم تتمكن من توفيره، فإنه يظل من أبسط الأمور التي يمكنك تطبيقها في روتينك اليومي لضمان صحوة روحية أكبر وزخم مستمر من التنوير الذاتي.
حتى لو طبقت هذه النصيحة فقط، فإن حياتك بأكملها (وما بعدها) ستكون أفضل بكثير.
صُمم هذا الكتاب وكُتب بطريقة تُساعدك على التأمل. لقد بذلتُ قصارى جهدي لتحقيق ذلك؛ لمساعدة من يشعرون بنقص في حماسهم وانضباطهم وقدرتهم على التركيز والهدوء الذهني، وما إلى ذلك. أريد لهذا الدليل أن يُساعد على إيقاظ قلب كل من يرغب في ذلك، بغض النظر عن قدرته الحالية على الانضباط والتركيز.
لذا تفضلوا بقبول هديتي لكم من صميم قلبي، بصفتكم باحثين مثلي عن الحياة، وذلك ببساطة عن طريق قراءة بضع صفحات كل يوم. خصصوا بعض الوقت يومياً معي.
وبهذه الطريقة، ستضمن أنك تمارس "التأمل" باستمرار وبفعالية بالطريقة الصحيحة - بطريقة مباشرة وفعالة تعيدك إلى حقيقة الوجود الموجودة بالفعل، بدلاً من أن تكون في مكان آخر.
1201
بطرق غير مباشرة ومفاهيمية، تزيد من خداعك لتجعلك تعتقد أنك لست حراً وكاملاً بالفعل.
وخاصة بالنسبة لأولئك الذين يجدون صعوبة في "التأمل" أو "الاسترخاء في الوعي" بإرادتهم الخاصة (لا تقلق الآن، ستتحسن في هذا الأمر بسرعة!)، فإن مجرد القراءة من هذا الكتاب ستؤدي معظم العمل نيابة عنك وتولد زخمًا مماثلًا، إن لم يكن أعلى، من الممارسة الطبيعية والسهلة.
بصراحة، لا أستطيع التفكير في هدية أفضل كان بإمكاني تقديمها لك، ولهذا السبب بذلت كل هذا الجهد لإيصالها إليك. أرجو أن تتقبل هديتي وأن تستخدمها استخدامًا جيدًا.
-[أنا، ممارسة: A7.11]-
نصيحة رقم 11: لا تستعن بمصادر خارجية.
مع أن فوائد وجود بنية وبيئة داعمة لصحوتك الذاتية المنشودة لا تُستهان بها، إلا أن الأهم والأقوى من ذلك هو الممارسة الآن، والآن، والآن، والآن... بغض النظر عن المظاهر. لا تجعل المظاهر تُقيّد مصدرك.
...

هذه ليست نصيحة معمارية بالمعنى الحرفي، بل هي تذكير بما يجب إعطاؤه الأولوية. أود أن أذكركم بألا تضعوا الهيكل أو الهندسة المعمارية أو الظروف قبل إدراككم الحقيقي لذواتكم.
المعنى: من الأهمية بمكان أن نخصّص لحظةً للممارسة الآن بدلاً من الانشغال المفرط بإنشاء بنية أو بيئة مثالية. عندما نُعطي الأولوية لبيئتنا على ممارستنا بشكل مفرط، فإننا نميل إلى الاستعانة بمصادر خارجية؛ نميل إلى إسقاط دافع البحث عن الإلهام على المستقبل أو الظروف الخارجية.
إنّ الوعي الفطري، بأسمى معاني الحب، لا يكترث لظروفك أو مظاهرك الخارجية. فهو دائم اليقظة، دائم الحب، دائم الطمأنينة، ودائم الحضور. وهو ينتظر منك دائماً أن تُقدّره وتُبادله الحب. تماماً كأكثر المُحبّين صبراً وعطاءً، أو كالأمّ أو الأب.
بينما لا يمكن التقليل من فوائد وجود بنية وبيئة داعمة لصحوتك الذاتية المنشودة، إلا أن الأهم والأكثر فاعلية من ذلك هو الممارسة الآن، والآن، والآن، والآن... بغض النظر عن المظاهر. لا تجعل المظاهر تتحكم في مصدرك.
1203
الوعي - أنا - يبقى دائمًا خاليًا من الشروط ويمكن التعرف عليه في جميع حالات الجسد والعقل والعاطفة والروح والعلاقات والعمل والأسرة والمجتمع والبلد والعالم وأي تجربة أخرى قد تدركها في أي لحظة معينة.
الوعي غير مقيد أبدًا، وغير محجوب أبدًا، وغير مخفي أبدًا، وهو موجود دائمًا، وهو بالفعل ما أنت عليه حقًا.
تعرّف على ذاتك حتى تصبح جزءًا لا يتجزأ من شخصيتك. هذا هو المبدأ الأساسي الوحيد الذي لا يقبل المساومة في هذا المسار غير المحدد نحو تحقيق الذات. كل شيء آخر، بما في ذلك التغييرات المعمارية والتغييرات في البيئة أو العلاقات، إنما هو لخدمة هذا المبدأ الأساسي ودعمه.
لذا، لا تضيع وقتاً طويلاً في الاستعانة بمصادر خارجية لظروف الزمان والمكان والأشياء والذات الأخرى.
هل تتذكر تشبيه قلب ورقة اللعب [الجزء الأول، النظرية: 8.4]؟ ذلك التشبيه برؤية نفسك منعكسًا في واجهة المتجر، بدلًا من الانغماس الأعمى في الأشياء المعروضة للبيع خلفها؟ إن محتوى الوعي (كل تجربة تخوضها، مهما كان محتواها) لا يعكس إلا أنت ويؤكد وجودك. فهو لا يعيقك أبدًا، ولا يشتت انتباهك، ولا يحدّ من وعيك بذاتك، ولا ينكره.
يمكن التعرف على الوعي، أو "أنا هو"، في أي وقت، لأنه يمثل دائمًا أساس الوحدة لأي تجربة تلاحظها. إنه شامل للغاية.
على الرغم من أهمية العمل وتصميم حياة خارجية مواتية، إلا أن الإدراك الحقيقي، والإخلاص الصادق في سبيل هذا الإدراك، هما ما يحررنا. ولا يعود ذلك في نهاية المطاف إلى تغيير المظاهر داخل الوعي.
-[أنا، ممارسة: A8]-
ملخص تطبيق التحرر الذاتي
ملخص الكتاب الأول - الجزء الثاني: الممارسة والنظرية
...
دعونا نلخص بعض الاستنتاجات والممارسات الرئيسية من الجزء الخاص بالممارسة والتدريب من الكتاب الأول.

فيما يلي بعض أهم النقاط الرئيسية من الجزء الثاني.

عياداتك الرئيسية

على الرغم من أن الجزء الثاني يحتوي على الكثير من الأساليب والإرشادات الرئيسية للوصول إلى ذاتك الحقيقية، إلا أن الطريقتين الرئيسيتين اللتين يجب تذكرهما وجعلهما جزءًا لا يتجزأ من تجربة حياتك اليومية هما:

الطريقة الأساسية رقم 1: الوعي لمدة ثانيتين إلى خمس ثوانٍ (بالنفس)

كلما تذكرت ذلك، استنشق لحظة ثمينة تتوقف فيها، أو تقطع انشغالك بأفكار عقلك وكلماته ووصفه وتخيلاته، وأدرك حقيقة أنك واعٍ. ثم استرخِ في وعيك بهذا الحضور الواعي، واستمتع به لبضع ثوانٍ في كل مرة. لاحظه بوضوح قدر الإمكان في تلك الثواني القليلة. ابتهج بتلك اللحظة من "العودة إلى الذات".

خلال تلك الثواني القليلة القوية، دع كل شيء في حياتك يظهر كما يبدو، ولاحظ الإشعاع الطبيعي للوعي الجوهري أكثر مما تلاحظ أي شيء يظهر للوعي أو داخله.

الطريقة الأساسية رقم 2: التمسك بمعنى "أنا"

أدرك معنى "أنا موجود"، وحافظ على وعيك بهذا الشعور الداخلي، مهما بدا. حاول التمسك بهذا الشعور الجوهري بـ"أنا" بمعزل عن كل شيء آخر. تمسك بذاتك. ابقَ غير مهتم قدر الإمكان، وبالتالي غير مشتت بالمظاهر والأفكار والأحاسيس، واجعل الأولوية لهذا الشعور الداخلي العميق أو معرفة "أنا" أو "أنا".

حتى في خضم المظاهر، حافظ على هذا الشعور الخفي بـ "أنا".

زد رغبتك في الحرية

إن الوقود الذي يغذي ممارستك - والعامل المحدد الرئيسي لسرعة استيقاظك على ما هو نقي وحر بالفعل - هو نقاء وكثافة رغبتك في الحرية الحقيقية.

إذا كنتَ تتوق إلى "ضجيج هذا العالم المليء بالإدراكات" أكثر من رغبتك في معرفة الذات الحقيقية وحريتك الفطرية، فستشعر أن الممارسة أشبه بصراع أو انضباط قسري. أما إذا كنتَ تتوق إلى الحرية أكثر من أي شيء آخر، فستأتي الممارسة بسلاسة وفرح، وسيكون تقدمك نحو تحقيق الذات سريعًا.

حاول أن تزيد رغبتك في الحرية مئة ضعف، متى شئت.

ما يُعينك في هذه الممارسة، وهي زيادة رغبتك في تذكّر الذات، هو إدراكك أن عالم المايا (الوهم) لا يحتوي في نهاية المطاف على ما تسعى إليه، ولن يُشبع رغباتك أبدًا. على النقيض من ذلك، فإن ملكوت السماء في داخلك يحتوي بالفعل على كل ما ترغب فيه حقًا، سواء في حياتك الداخلية أو الخارجية.

تذكر أن الإيمان بالوهم - أي الانخداع به والاقتناع به كما لو كان حقيقة - هو سبب كل ألمك ومعاناتك وشوقك الذي لم يتحقق. في المقابل، فإن حضور الله - الحقيقة - متاحٌ لك دائمًا، وهو معك الآن، ينتظر دخولك وفقًا لإرادتك الحرة. أنت حرٌّ دائمًا. ما عليك سوى أن تُحوّل نظرك بعيدًا عن الإغراءات ونحو المصدر، قليلًا (أو كثيرًا) كل يوم.

هناك العديد من الأبواب (والمفاتيح) المؤدية إلى الحرية

استخدم الفصل [الجزء الأول، التمرين: 3.26] - "سلسلة مفاتيحك الـ 55" إلى الملكوت - بانتظام. راجع جميع المفاتيح باستمرار، والتزم بتلك التي تُسهّل عليك الوصول إلى مزيد من الحرية والإدراك في داخلك. استخدم هذه السلسلة لتحرير نفسك من الأوهام والمعاناة.

أحيانًا، تعمل بعض المفاتيح بسلاسة وفعالية أكبر من غيرها. هذا أمر طبيعي تمامًا. استخدم ما يناسبك في تلك المرحلة من رحلتك. مع مرور الوقت، ستصبح جميع هذه المفاتيح سهلة الاستخدام والوصول، حتى لا تحتاج إليها بعد الآن لتدرك حقيقة ذاتك وتعيش فيها بشكل طبيعي. وهو ما تفعله بالفعل طوال الوقت. في الحقيقة، أنت مستنير وحر. كل ما عليك فعله هو إدراك ذلك حتى تتأكد منه تمامًا!

مفاتيح متقدمة: أنا أتجاوز حتى الزمان والمكان والموت

إذا كنت تشعر بأنك مستعد لتفكيك وتجاوز مفاهيم ومشاعر الزمان والمكان والموت، فيمكنك ممارسة الأفكار والممارسات التي قدمتها لك في [أنا، الممارسة: 4] - المفاتيح المتقدمة: تجاوز الزمان والمكان والموت.

ينطبق المبدأ الأساسي نفسه، وهو "تمييز الذات عن اللاذات"، على هذه المفاهيم الميتافيزيقية: فالذات ليست هي ما يبدو لها. فالزمان والمكان والموت ما هي إلا مظاهر - بنى ذهنية - تم ابتكارها وتظهر للذات. لذلك، يمكنك التمييز بين وعيك الداخلي (الذي هو خارج الزمان والمكان والموت) ومظاهر هذه المفاهيم الميتافيزيقية، وبالتالي، تحرير وعيك من إحساسها النفسي المشروط بـ"الواقعية"، أي "تجاوز" ما لم يكن حقيقياً أصلاً.

المفاتيح الأكثر تقدمًا: الواقع المطلق يتجاوز حتى الوعي

لا يُنصح بهذا الجانب من التعاليم إلا للممارس المتقدم الذي استقر بالفعل في إدراكه للوعي الجوهري ومقتنع بأن طبيعته هي هذا الكائن الواعي الذي لا شكل له ولا زمن.

يُتيح لك هذا التعليم، الذي يُركز على "المسار الضيق" نحو الصحوة إلى الحقيقة المطلقة، إدراك أن ذاتك الحقيقية تتجاوز حتى صفة/وظيفة الوجود الواعي غير المُتشكّلة. فإذا كان الوجود الواعي هو جوهر أو أساس جميع الإدراكات، فإن الحقيقة المطلقة هي مصدر أو مُمكّن جميع الإدراكات، بما في ذلك وظيفة الوجود الواعي نفسه.

يُعدّ هذا الجانب من التعاليم الخطوة الأخيرة في رحلة تحقيق الذات، وإذا طُبّق بنجاح، سيدرك المريد المصدر الأسمى لكل ما هو موجود من خلال ذاته وكجزء منها. ولكن عادةً ما يجب أن يكون المرء مستعدًا ومتحررًا من الأوهام الشخصية الدنيئة المتمثلة في "كونه جسدًا وعقلًا داخل عالم" وما يترتب على ذلك من تعلقات بتصورات معينة.

على الرغم من أن وعي المرء يمكن أن "يعود" إلى هذا الوهم الكبير للتجارب بعد اختراق اللانهاية المطلقة، إلا أن هذا الإدراك يدمر/يذيب وهم التجربة إلى درجة أنه يمثل أيضًا نقطة اللاعودة للكيان الذي يحقق هذا الإدراك - إذا تم تحقيق الإدراك بشكل كامل، وليس بشكل حدسي فقط أو من خلال نوع من "اللمحة".

إنّ الإدراك الحدسي للمطلق هو إنجاز ممكن لأي باحث جاد تقريبًا. بمجرد سماع البعض عن الكائن المطلق الذي يتجاوز الوجود الواعي، سيحصلون بالفعل على إحساس حدسي بهذه الحقيقة النهائية. لكن التجاوز الكامل لوهم الخلق برمته، حيث يوجد

1208

إنّ الاندماج الكامل مع المصدر الواحد أمرٌ نادر، ويتطلب إرادةً عظيمة، ودقةً حدسيةً، وإيمانًا راسخًا، وانفصالًا شبه تامّ لدى الساعي عن حياته الفردية. لذا، يُنصح به فقط للممارسين الأكثر تفانيًا وتقدمًا في مجال تحقيق الذات، الذين يشعرون حقًا بهذا النداء بعمق ودون خوف. إنه لمن يرغبون في معرفة الحقيقة المطلقة، حتى قبل الوصول إلى حالةٍ من التنوير والسعادة والرفاه.

التدريب على المركبات والتوسعات في ممارستك
التدريب هو الالتزام بتطبيق التعاليم بانتظام ودون انقطاع وبإرادة صادقة وشغف واهتمام. ويُعدّ التدريب مفيداً بشكل خاص لتجنب الركود في التقدم، ويساعدك على تجاوز المراحل التي قد تبدو مملة في تطبيق التعاليم.
الجوانب الأربعة الرئيسية للعقلية الذاتية التي يجب تدريب نفسك عليها - لتكثيفها والتأكيد عليها - هي:
الوضوح
عزز سطوع ووضوح وإدراكك لطبيعة الوجود الواعي المتألقة أصلاً. لا تكتفِ بإدراك الوعي فحسب، بل أدرك تألقه الباهر أيضاً. زِد من فضولك لمعرفة مدى سطوع وحيوية وحرية هذه الطبيعة الواعية لذاتك. اطلب من نفسك أن ترى هذا الوجود الواعي الجوهري، غير المتشكل، بوضوح لم تره من قبل.
تكرار
زد عدد مرات ممارستك اليومية لإحدى الطريقتين الأساسيتين، أو أي مفتاح من مفاتيحك اخترت تطويره لتلك المرحلة من تدريبك. ببساطة، تعرّف على ذاتك الداخلية (بشكل تجريبي!) بشكل متكرر خلال اليوم، حتى لو كان ذلك بشكل متتابع خلال ساعات محددة من الممارسة، وشاهد كيف تُسرّع القوة السحرية للتراكم من صحوتك وتغمرك بنعيم معرفة حريتك التي لا تُوصف.
1209
استمرار
أدرك جانب "أنا" المستمر بالفعل. فبدلاً من مجرد إدراك وجود الكائن الواعي، ركّز على جانب طبيعته الدائمة. وجّه ذهنك نحو حقيقة أن "أنا" موجود دائمًا، "أنا" بالفعل. لاحظ أنه سواء أدركت وجودك بوعي أم لا، فإن طبيعته لا تنتهي وتستمر بذاتها. إن طبيعة تنويرك دائمة لا محالة.
اعتقاد
بدلاً من مجرد ملاحظة وجود الوعي الجوهري، اسعَ إلى تعزيز ثقتك بطبيعته وحريته وقوته وحقيقته وواقعه. إن ذاتك الحقيقية حرةٌ دائمًا، وواضحةٌ دائمًا، ومستمرةٌ دائمًا، ومُتحققةٌ دائمًا. اكتسب الثقة في هذه الحقائق حتى تقتنع بها تمامًا.
كلما راودك شك، اسعَ إلى تبديده بحبٍّ من خلال تقوية إرادتك وتحويلها إلى يقين. آمن بحقيقة وجودك (الواقع)، متجاوزًا تصديق العقل ومظاهر الوهم الأخرى. تمسك بما تعرفه يقينًا عن الواقع. ثق بإدراكاتك. كن على يقين مني.
تصميم حياة تتمحور حول تحقيق الذات (العمارة والبيئة)
بدون بنية داعمة وبيئة ملائمة، سيبدو تحقيق أي هدف مرغوب فيه أو تجسيده كمعركة شاقة، مليئة بالصعود والهبوط، خطوات للأمام وخطوات للخلف. وستتحول قوة الإرادة إلى صراع مع الكسل، بدلاً من أن تكون رحلة ممتعة وهبة قيّمة.
أشجعكم على تصميم بنية وبيئة حياتكم بطريقة تشعرون معها بالرعاية والتذكير الطبيعي بذواتكم الحقيقية وممارساتكم في ذواتكم الحقيقية.
بدون التصميم والبيئة المناسبين لحياتنا، غالبًا ما يبدو الاستيقاظ الروحي كمعركة شاقة لا نهاية لها؛ بينما مع التصميم والبيئة المناسبين، يصبح الاستيقاظ الروحي جزءًا طبيعيًا ومتناميًا من الحياة.

ويصبح تطبيق التعاليم وتجسيدها، والنمو المستمر في التنوير الذاتي، أمرًا حتميًا، إذا ما توفرت بنية متناغمة ومتوافقة.
اصنع لنفسك طريقًا سهلاً من خلال تصميم حياة تتناغم معها، تُشعل روحك، وتُغذي أسمى طموحاتك. والأفضل من ذلك، بيئة تُذكرك بشكل طبيعي ومتكرر طوال اليوم بجوهرك الأصيل الحر.

-[أنا، ملاحظة أخيرة]-

شكراً وتهانينا

فلنفرح بوحدتنا.

...

وبهذا، سأختتم بكل سرور ورضا كبير الكتاب الأول من هذا الدليل الروحي، أنا: كتاب عنك.

أود أن أشعر بك مرة أخرى في الكتاب الثاني والثالث من هذا الدليل (إذا انتهيت من إكمالهما) حتى تكتسب المزيد من الفهم والدقة والتوازن والوضوح، ولمساعدتك على دمج فهم شامل وجميل لكامل كيانك: الواقعي (الكتاب الأول)، وغير الواقعي (الكتاب الثاني)، والعلاقة بينهما (الكتاب الثالث).

مع ذلك، في نهاية المطاف (أو في نهاية العمر)، سيظل مدى وضوح وعمق إدراكك للحقيقة المطلقة (كما هو موضح في الكتاب الأول) هو المؤشر الأهم والأكثر جدوى في رحلتك الروحية.

والآن لديك كل ما تحتاجه لتحقيق ذلك بالكامل. أما الباقي فيعتمد على حرية إرادتك في تطبيقه بكل إخلاص والالتزام بالتدريب على التنوير، أو عدمه.

شكراً لك على خوض هذه الرحلة معي، وعلى استثمار وقتك الثمين في هذا العمل المخصص لك وحدك.

النهاية